Rumeurs, complots : *sommes-nous tous paranos ?*

PSYCHOLOGIES.COM

PSYCHOLOGIES MAGAZINE

N°336 | 4 € | JANVIER 2014

5 clés pour cultiver **l'optimisme intelligent**

SANTÉ
Les aliments qui rendent heureux

« Je n'ai pas fait de crise d'ado »

POURQUOI LES FEMMES **AIMENT LES HOMMES** QUI VONT MAL

CÉCILE DE FRANCE
« Je m'efforce de profiter de l'instant »

+ AMÉLIE NOTHOMB
MA RÉVÉLATION SPIRITUELLE

DOSSIER

Faites-vous confiance !

Comment résister aux pressions, croire en soi et avancer

M 01751 - 336 - F: 4,00 € - RD



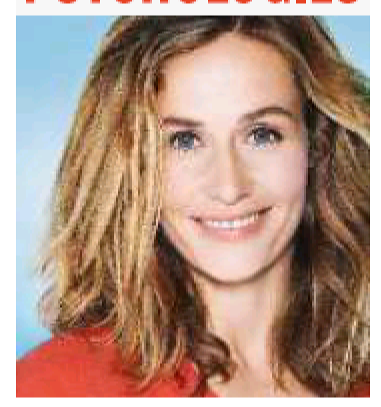


SOMMAIRE

JANVIER 2014



PSYCHOLOGIES



Couverture : Benni Valsson/Modds

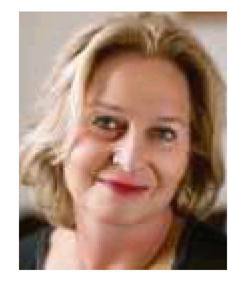
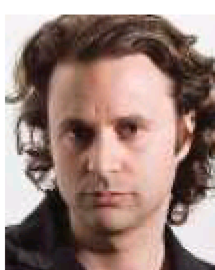
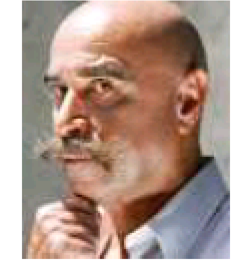
Les pages signées « communiqué » sont des pages de publicité. Les pages signées « Publimarque *Psychologies magazine* » ou labellisées « Marque responsable » sont des pages de publicité réalisées par l'équipe commerciale de *Psychologies* pour une marque. Ce numéro contient un encart Play Bac Presse sur une sélection d'exemplaires abonnés France métropolitaine (éditions grand format et format poche), un encart *L'Express* sur une sélection d'exemplaires abonnés France métropolitaine (éditions grand format et format poche) et des envois de correspondance sur la France métropolitaine et les DOM-TOM. **Avis à nos abonnés en prélèvement automatique.** Conformément aux nouvelles dispositions réglementaires européennes, la société HFA a procédé à la conversion des données bancaires de ses abonnés aux normes SEPA*. Les prélèvements de vos abonnements magazines seront donc désormais effectués sous le nouveau format bancaire SEPA qui remplacera définitivement tous les prélèvements nationaux à compter du 1er février 2014. **Vous n'avez aucune démarche à effectuer.** Vos coordonnées bancaires seront automatiquement adaptées à ce nouveau format. Retrouvez toutes les informations concernant votre prélèvement automatique sur votre espace client www.jemabonne.fr, rubrique « Je gère mes abonnements » ou par courrier à : Psychologies, Service abonnements, BP 50002, 59718 Lille Cedex 9. **Single Euro Payments Area.*

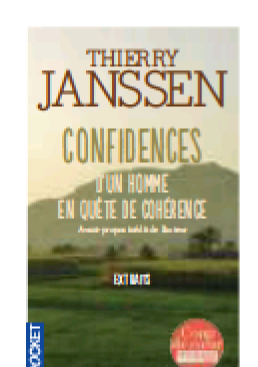

80


104


128

NOS CHRONIQUEURS



À NOS ABONNÉS **Offert avec votre magazine grand format, le livre *Confidences d'un homme en quête de cohérence* (extraits) de Thierry Janssen.** Si vous êtes abonné, nous serons très heureux de vous l'envoyer gratuitement sur simple demande écrite à Psychologies, BP 50002, Lille Cedex 9, par téléphone au 02 77 63 11 27 ou par e-mail à abonnementspsychologies@cba.fr.

Retrouvez la chronique « Modes de vie »



En quatre minutes, le regard de *Psychologies* sur l'actualité, nos comportements, les nouvelles tendances… Sur France Info, chaque lundi à 14 h 15 et sur franceinfo.fr.

Unique.
La preuve par deux.

Double Serum®
Traitement Complet
Anti-Âge Intensif

Deux sérums en un qui concentrent 20 extraits de plantes parmi les plus performants dans un soin complet et intensif. Double Serum® agit sur tous les signes de l'âge : immédiatement le teint est éclatant, après 4 semaines, la peau est plus ferme, les rides réduites et les pores moins visibles[1]. Clarins, N°1 en France des soins de beauté haut de gamme[2].

90% des femmes le trouvent plus efficace que leur sérum habituel[3], découvrez pourquoi.

---

1. Test de satisfaction, 197 femmes.
2. Source : NPD BeautyTrends France, ventes valeurs et unités des produits de soin vendus en parfumeries, marques prestige, CAM octobre 2013.
3. Test de satisfaction, 126 femmes, 4 semaines.

Disponible sur www.clarins.com, en parfumeries et grands magasins.

EXISTE MAINTENANT
EN FORMAT SPÉCIAL 50 ML



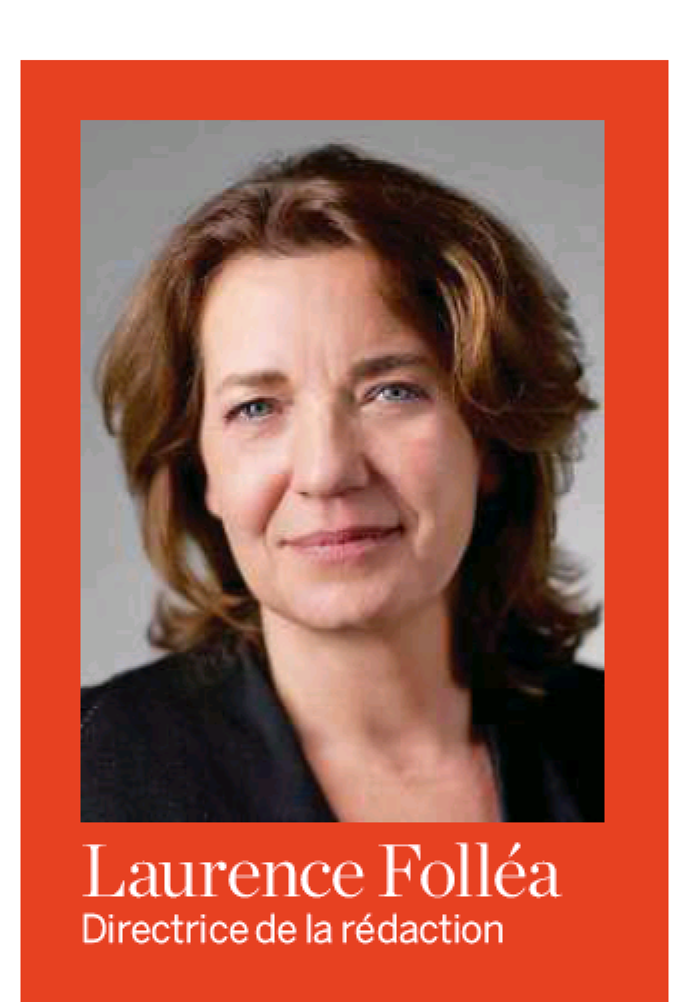
CLARINS

S'aimer pour l'année

Faire du sport, mincir, ne plus fumer, voir la famille, s'occuper de soi… Dans l'ordre ou le désordre, la liste de nos bonnes résolutions est toujours la même, et seuls 12 % des postulants les tiendront[1]. Nous prenons un engagement qui nous motive et, très vite, nous le lâchons. Nous rageons contre notre manque de volonté, nous culpabilisons, mais nous savons bien qu'il est vain de se fixer des objectifs trop haut placés ou trop larges. **La psychologie positive nous a appris qu'une seule décision de changement, un seul acte quotidien, précis et réalisable, suffisait à enclencher la mécanique du bien-être. « Pensez petit et procédez pas après pas », nous conseillent les spécialistes.** Selon les études, la durée moyenne pour intégrer une nouvelle habitude à notre routine oscille de vingt et un à soixante-six jours. Et cela suppose évidemment quelques efforts.

Des chercheurs américains en psychologie sociale ayant étudié les mécanismes du self-control ont avancé de nouvelles pistes, assez surprenantes, pour expliquer ce fameux « manque de volonté » que nous nous reprochons tant. L'équipe du psychologue Roy F. Baumeister[2], de l'université Princeton, a mené de longues observations comportementales qui tendent à prouver que **la volonté est, plus qu'un concept, une « énergie mentale » présente en quantité limitée dans notre cerveau, et que le glucose en serait un puissant stimulant !** La baisse de motivation serait ainsi due à un épuisement de notre énergie disponible lié à la « fatigue décisionnelle ». Pour la remonter, il faudrait limiter les occasions d'avoir à prendre une décision et… manger du sucre !

Il existe une autre voie, plus douce et plus rapide, pour tenir ses promesses à soi-même : la pratique de l'autocompassion. Cette attitude de bienveillance envers soi est un puissant moteur de changement. Une psychologue de Berkeley, Juliana Breines, a mis en évidence les effets de l'autocompassion sur la volonté de progrès personnel[3]. Les étudiants cobayes mis dans cet état d'esprit se sont montrés beaucoup plus disposés que les autres à corriger leurs erreurs, à apprendre et à s'améliorer. Le plus réjouissant, c'est qu'ils sont passés de l'autodévalorisation à l'autocompassion en… trois minutes ! Se traiter avec indulgence : une bonne et simple résolution pour commencer à se faire confiance…



Laurence Folléa
Directrice de la rédaction

WILLIAM PARRA POUR PSYCHOLOGIES

1. *Sondage ACNielsen, 2006.*
2. *Auteur, avec John Tierney, de* Willpower : Rediscovering the Greatest Human Strength *(Penguin Books, 2012, en anglais).*
3. *In* Personality and Social Psychology Bulletin, *mai 2012.*

PSYCHOLOGIES

Siège social : 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex. Tél. : 01 41 34 60 00. e-mail : magazine@psychologies.com

Directeur : Arnaud de Saint Simon. Assistante : Stéphanie Besson (01 41 34 83 71) stephanie@psychologies.com

MAGAZINE

149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro.
Éditrice déléguée : Nadine Vitu (83 76) nadine@psychologies.com

• Rédaction

Directrice de la rédaction : Laurence Folléa (83 47) laurence.f@psychologies.com
Directrice artistique : Hanifa Tatem (83 15) hanifa@psychologies.com
Rédactrice en chef beauté : Isabelle Artus, ÊTRE BIEN (83 56) isabelle.a@psychologies.com

Rédactrice en chef adjointe : Patricia Salmon Tirard (83 55) patricia@psychologies.com
Chef de service : Laurence Lemoine, VIVRE ENSEMBLE (83 41) laurence@psychologies.com
Rédacteurs : Hélène Fresnel (reporter) (83 51) helene.f@psychologies.com, Cécile Guéret (83 54) cecile@psychologies.com, Flavia Mazelin Salvi flavia@psychologies.com, Erik Pigani (chef de rubrique) (83 53) erik@psychologies.com, Isabelle Taubes (conseil psy de la rédaction) (83 52) isabelle@psychologies.com

Assistants de la rédaction : Gilles Rouault (83 47) gilles@psychologies.com
Audrey Tropauer, ÊTRE BIEN (83 58) audrey.t@psychologies.com

Chroniqueurs : Hélène Darroze, David Foenkinos, Claude Halmos, Marie de Hennezel, Jean-Claude Kaufmann, Michela Marzano, Charles Pépin, Rafaëlle, Bertrand Révillion, Voutch
Collaborateurs : Anne Laure Gannac (divan) ; Christine Baudry (air du temps) ; Elsa Godart, Christilla Pellé-Douël, Christine Sallès, Marie-France Vigor (livres) ; Philippe Rouyer (cinéma) ; Anne Lanchon (parents) ; Agnès Rogelet (voyages) ; Marie-Laurence Grézaud (être bien) ; Valérie Péronnet (récit) ; Anne B. Walter (première séance)

Directeur artistique adjoint : Noureddine Gourri (96 76) noureddine.gourri@psychologies.com
Chef du service photo : Paule Fattaccioli (83 09) paule@psychologies.com,
adjointe Fathia Djarir (83 12) fathia@psychologies.com
Chef de studio : Emmanuelle Mondor (83 05) emmanuelle@psychologies.com
Maquettiste : Gérard Gretchanovsky (83 04) gerard@psychologies.com

Secrétaire générale de la rédaction : Camille Dallier (83 35) camille@psychologies.com
Première secrétaire de rédaction : Laure Weil-Rabaud (83 34) laure@psychologies.com
Secrétaires de rédaction : Christophe Dinocheau (83 21) christophe@psychologies.com, Philippe Munier (83 20) philippe.m@psychologies.com

• Diffusion et communication

Directrice marketing direct : Sandrine Mascle (88 35), avec Claire Rondel (65 68)
Développements de marque et communication : Lison Guillard (77 54) lison.guillard@psychologies.com

GESTION

Contrôleur financier : Audrey Cahan (63 57)
Chef de fabrication : Alain Bonis (78 80)
Responsable copyright et diversification : Tanja Duhamel (83 59) tanja@psychologies.com

INTERNET

PSYCHOLOGIES.COM

Rédactrice en chef : Laurence Ravier (99 87) laurence.r@psychologies.com
Journalistes : Margaux Rambert (99 89) margaux@psychologies.com, Anne-Laure Vaineau (99 08) anne-laure.v@psychologies.com, Elyane Vignau (99 06) elyane@psychologies.com
Éditrice : Florence Kaighobadi (99 34)
Développeur : Sébastien Gaillard (99 17)

• Vente au numéro

Vente au numéro (réservé aux dépositaires et aux diffuseurs) : Isabelle Fargier (72 34) isabelle.fargier@lagardere-active.com
Distribution : Transport Presse **Photogravure :** Compos Juliot (75)
Imprimé en France : Maury Imprimeur (45)
Dépôt légal : janvier 2014 **ISSN :** 0032-1583 **Commission paritaire :** n° 0618 K 83442

SERVICE ABONNEMENTS
www.psychologiesabo.com

- **Pour s'abonner, se réabonner**
- **Pour gérer son abonnement :**
  – Modifier l'adresse de réception (déménagement, vacances).
  – Communiquer avec le service clients (questions, réclamations).

Psychologies – Service abonnements – BP 50002 – 59718 Lille Cedex 9
T. : 02 77 63 11 27, du lundi au vendredi, de 9 heures à 18 heures
abonnementspsychologies@cba.fr

RÉGIE PUBLICITAIRE

• Presse et digital

Lagardère Publicité, 10, rue Thierry-Le-Luron, 92300 Levallois-Perret
Présidente : Constance Benqué. Directeur général : Philippe Pignol
Directrice générale adjointe : Caroline Pois
Directeur général à l'international (LGA) : Claudio Piovesana
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro.
Pour leur adresser un mail : prenom.nom@lagardere-pub.com.

Directrice commerciale adjointe : Sophie Gabriel (92 86)

Directrice de publicité : Diane Chaffoteaux (92 95)
Directeurs de clientèle : Catherine Benoit (92 97), Héloïse Bretillard (82 81), Fabien Caby (92 99), Frédérique di Manno (83 62), Marie-Christine Lanza (85 47)
Planning : Marie-Ange Leite (83 96)
Assistante commerciale : Sylvie Patout (92 88)

• Le Cahier du mieux-vivre

149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro.

Directrice commerciale : Régine Pacail (76 39) regine@psychologies.com
Assistante : Thérèse Herrero (76 43) therese@psychologies.com
Directrices de clientèle : Stéphanie Lacroix (76 41) stephanie.l@psychologies.com, Élodie Leblond (76 40) elodie.leblond@psychologies.com, Nathalie Mercereau (76 42) nathalie@psychologies.com

INTERNATIONAL

149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Rédacteur en chef : Philippe Romon (01 41 34 83 65) philippe@psychologies.com

Psychologies Espagne
Prisma Publicaciones 2002, S.L, Av. Diagonal 662-664, 2a planta, 08034 Barcelona.
Tél. : +34 93 492 68 73. **Directeur général et commercial :** Antonio Cambredo
Rédactrice en chef : Raquel Gago **Directrice de publicité :** Ines Guitart

Psychologies Belgique (2 éditions)
Édition Ventures, Chaussée de Louvain 431D. 1830 Lasne. Tél. : +32 2 379 29 90. **Éditrice :** Marie-Christine de Wasseige **Rédactrice en chef éd. francophone :** Christiane Thiry **Rédactrice en chef éd. flamande :** Barbara Van den Abeele **Directrice commerciale :** Manoëlle Sepulchre

Psychologies Royaume-Uni
Kelsey Publishing Group, Cudham Tithe Barne, Berry's Hill, Cudham, Kent TN16 3AG.
Tél. : +44 1959 541 444. **Président :** Gordon Wright **Rédactrice en chef :** Emma Dublin
Directeur de la régie : Matt Carson

Psychologies Russie
Hearst Shkulev Media, Psychologies Russia, 31 b, Shabolovkaya street, Moscow 115162.
Tél. : + 7 495 981 39 10. **Président :** Viktor Shkulev **Rédactrice en chef :** Una Kozyreva
Éditrice et directrice commerciale : Anna Klopova

Psychologies Chine
Beijing Hearst Advertising, Capital Land Tower, Jia 6 #1601, Jian Guo Men Wai av, ChaoYang district, Beijing 100 022. Tél. : +86 10 85 67 66 88. **Rédactrice en chef :** Sophie Wang
Directrice commerciale : Alice Ch'ng **Directrice de publicité :** Elaine Tai

Psychologies Roumanie
Ringier Magazines, 6, Dimitri Pompeiu street, Bucharest. Tél. : +40 21 20 30 800.
Présidente : Mihnea Vasiliu **Rédactrice en chef :** Iuliana Alexa **Directrice de la publicité :** Monica Pop

Psychologies Allemagne
Madame Verlag Leonrodstraße 52, 80636 München. Tél. : +49 89 69749 276.
Éditeur : Robert Sandmann **Rédactrice en chef :** Jenny Levié

Psychologies magazine est édité par
SAS Groupe Psychologies
149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Président : Bruno Lesouëf
Directeur général, directeur de la publication : Arnaud de Saint Simon
Actionnaire : Hachette Filipacchi Presse

OJD PRESSE PAYANTE Diffusion Certifiée 2012 — Audience mesurée par AUDIPRESSE — FIPP



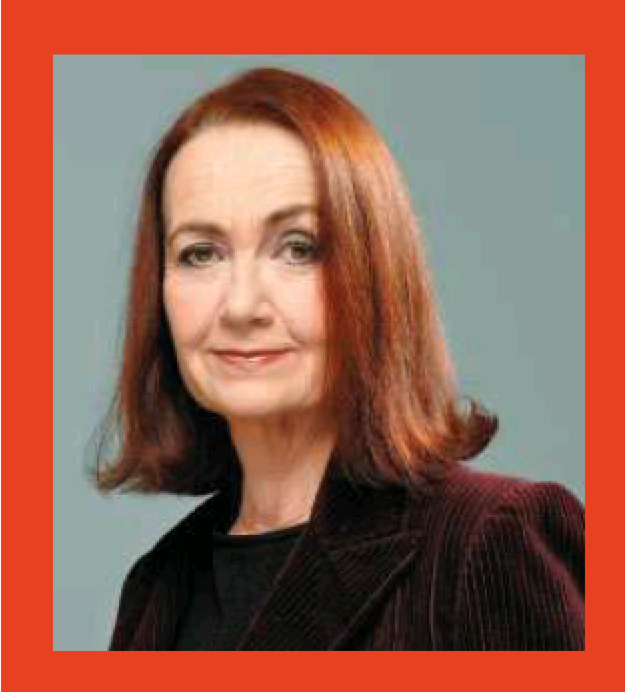
10-31-2182 Ce magazine est imprimé sur du papier certifié PEFC™

LE VOUTCH

www.voutch.com
Dernier ouvrage paru :
Tout se mérite
(Le Cherche Midi, 2013).



- Parlez-moi de vous, Anne-Cécile, de vos projets, de vos envies, de vos rêves. De mon côté, je me charge de les chiffrer.



Claude Halmos

est psychanalyste, auteure de *Pourquoi l'amour ne suffit pas* (Pocket, 2008), de *Grandir*, de *L'Autorité expliquée aux parents*, de *Parler, c'est vivre* et de *Dis-moi pourquoi* (Le Livre de poche, 2010, 2011 et 2013).

Écrivez-lui
Chaque mois, elle répond à une sélection de lettres dont nous publions des extraits. Psychologies, Claude Halmos 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex chalmos@psychologies.com.

De quelle façon préparer ma fille à l'opération cardiaque que je vais subir ?

J'ai 38 ans, je suis mariée, et ma fille a 5 ans et demi. Je suis obligée de la quitter pendant quatre mois, car je dois être opérée du cœur à Paris. Cette intervention est très importante et elle comporte des risques vitaux. Comment faire pour que cette séparation se passe le mieux possible pour elle ?

ALBANE, GRASSE

Vous avez déjà été opérée du cœur, Albane, trois fois : à 3 mois, à 11 ans et à 26 ans. Les opérations ont donc scandé votre vie, c'est très lourd. Et celle que vous allez subir bientôt – car votre état s'est détérioré – comporte, me dites-vous, des risques vitaux (2 à 4 %). Vous n'avez jamais caché à votre fille votre fatigue, et elle vous a déjà vue à l'hôpital, mais cette fois vous serez loin d'elle, à Paris. Et votre mari sera avec vous et ne pourra faire que de brefs allers-retours pour la voir. Cette séparation vous semble d'autant plus difficile pour elle qu'elle a déjà vécu dans sa vie une séparation essentielle : vous l'avez adoptée quand elle avait 22 mois. Vous me dites, Albane, que vos parents vont venir la garder pendant ces quatre mois et qu'ils vous « remplaceront », votre mari et vous. Non. **Vos parents vont s'occuper de votre fille, et c'est très bien, mais ils ne vous remplaceront pas, car des parents sont irremplaçables.** Il faut qu'ils le sachent et que votre fille le sache. Elle aura besoin qu'ils lui parlent de vous, qu'ils acceptent le chagrin qu'elle aura de votre absence. Et il est important que son père l'appelle régulièrement pour lui donner des nouvelles de vous, de vraies nouvelles. C'est le lien maintenu avec son père et vous, la certitude qu'on ne lui mentira pas et l'écoute de ses grands-parents qui vont lui permettre de tenir. Et il serait peut-être bon qu'elle vienne vous voir : quatre mois, c'est très long. Il faut par ailleurs lui parler de votre inquiétude, qui est normale et qu'elle sent. Mais il est inutile de lui parler des risques vitaux : 2 à 4 % d'échec, cela veut dire 96 à 98 % de réussite et c'est cela qui compte. Mes pensées vous accompagnent, Albane.

Pourquoi je refuse la nourriture de ma mère ?

Je m'appelle Lamis, j'ai 5 ans. Je suis une petite fille agitée mais très gentille et intelligente. Mon seul souci est que je ne mange pas. S'il vous plaît, aidez-moi, car ça devient de plus en plus gênant à la maison.

ANONYME, LAUSANNE

Le texte de votre lettre va sans doute paraître étrange, madame, à nos lecteurs. Vous m'avez écrit en effet non pas pour être publiée dans ce courrier qui concerne les adultes mais pour l'être dans celui des enfants. Et en faisant comme si votre fille (qui a 5 ans) m'écrivait cette lettre elle-même. Pourquoi ? Votre fille a des problèmes pour manger. Elle refuse ce qu'on lui propose, elle traîne et n'a pas commencé son repas quand tous les autres l'ont fini. Chaque repas se transforme donc en pugilat entre elle et vous : vous hurlez, menacez. En vain. Vous êtes exaspérée et courez les pédiatres dans l'attente d'une solution qui ne vient pas. **Il s'agit donc de toute évidence d'un conflit très important entre votre fille et vous. Et vous auriez pu m'en faire part en parlant de votre place d'adulte et de mère.** Pourquoi l'avoir fait en vous faisant passer pour votre fille, c'est-à-dire en faisant comme si elle et vous n'étiez qu'une seule et même personne ?
C'est une question importante, car, en agissant de la sorte, vous avez mis – symboliquement – vos mots à vous dans sa bouche à elle. Or, ce que vous me dites, c'est qu'elle refuse, à chaque repas, de mettre dans cette même bouche « votre » nourriture. Il y a peut-être un rapport… Et ses refus sont peut-être pour elle une façon de vous dire qu'elle existe et qu'elle a besoin que l'on respecte sa personne et sa capacité à dire « je » pour elle-même. Il faudrait peut-être y réfléchir. Et y réfléchir avec son père, dont vous ne dites pas un mot alors que son intervention serait essentielle.

SERGE PICARD/AGENCE VU

Est-ce ma faute si ma fille est trisomique ?

À la naissance de ma fille (elle a 4 ans), on m'a annoncé brutalement qu'elle était trisomique. Depuis, mon mari, ses frères et moi sommes à ses côtés et elle va bien. Mais je me demande : ai-je pu inconsciemment provoquer un accident génétique ? CLAIRE, LYON

Alors que vous veniez d'accoucher de votre fille après une grossesse difficile et angoissante et étiez enfin apaisée et heureuse, un médecin est venu vous annoncer, Claire, avec une brutalité invraisemblable, que votre bébé était trisomique. Choc de la nouvelle, violence de l'annonce, ces épreuves conjuguées vous ont conduite dans le cabinet d'un psy. Mais une question continue à vous hanter, liée à cette volonté de trouver des explications qui nous saisit toujours quand un malheur nous frappe : « Pourquoi ? Pourquoi moi ? » Question qui a souvent pour conséquence, on le sait, de réveiller nos culpabilités les plus enfouies. On s'accuse (« C'est ma faute si c'est arrivé ») et, comme on a cherché le « pourquoi », on cherche le « comment » : « Comment ai-je pu faire pour que cela arrive ? »

Pour ce qui vous concerne, vous accusez votre inconscient, qui aurait provoqué un accident génétique. Et, pour le justifier, vous invoquez votre famille et son histoire, où le malheur ne cesse de frapper. Un malheur qui vous aurait, pensez-vous, rattrapée… Dit comme vous le dites, cela paraît très logique et très évident. Mais peut-être justement un peu trop évident… Or, l'inconscient n'a jamais fait bon ménage avec les évidences. Quand il nous en propose une, c'est en général pour que, fascinés par elle, nous n'allions pas chercher plus loin ou ailleurs. À cet égard, ne pensez-vous pas que, avant de vous demander comment vous auriez provoqué l'accident génétique dont est victime votre fille, il faudrait vous demander pourquoi vous avez besoin de penser que c'est vous qui l'avez provoqué ? À quelle culpabilité – bien sûr inconsciente – cela renverrait-il ? Il serait peut-être important, Claire, d'y réfléchir.



Dans la chronique « Savoir être » de Bruno Denaes et Claude Halmos, la psychanalyste répond aux questions d'internautes : vie de famille, vie de couple, vie en société, relations professionnelles… À retrouver sur France Info chaque samedi, sur franceinfo.fr et en podcast.

Comment expliquer que mon compagnon ne me trouve plus désirable ?

J'ai 30 ans. Je vis avec mon ami depuis neuf ans. Il ne me touche plus depuis six ans et dénigre mon physique. J'ai pris des amants pour me rassurer mais je vais mal. Que puis-je faire et que penser de cette situation ?

CHRISTELLE, BORDEAUX

La première chose que votre message m'a donné envie de rappeler, Christelle, est que le goût – pour les êtres ou les choses – est une donnée très subjective et donc très relative. Ce qui est bon ou beau pour l'un ne l'est pas pour l'autre et inversement. Et je vous le dis parce que je crois que vous ne le savez pas. **Vous avez en effet, me semble-t-il, fini par vous croire telle que votre compagnon vous décrit : pas belle et pas désirable.** Et vous êtes (pour des raisons qu'il faudrait découvrir) tellement prête à accepter cette supposée vérité que vous n'entendez même pas la violence scandaleuse que cet homme vous fait subir. Il se permet en effet non seulement de vous dire que votre physique ne lui plaît pas mais de vous donner des détails. Il vous a par exemple déclaré que « de la tête à la poitrine, ça allait » mais que « plus bas, ça n'allait pas ». Et, au lieu de hurler devant ce sinistre personnage qui vous décrit comme si vous étiez une poupée gonflable, vous confirmez ce qu'il dit. Vous dites que vous n'avez plus 20 ans, que vous avez des rondeurs…

Je crois, Christelle, que votre ami confond la relation à deux et la masturbation, où l'autre n'est pas réel mais fantasmé et où l'on peut à loisir façonner ses fantasmes. Il faudrait vous interroger : pourquoi acceptez-vous que l'on vous traite avec ce mépris et cette grossièreté ? À quoi cela vous renverrait-il ? Vous avez 30 ans et la vie devant vous. Pourquoi supportez-vous de rester dans cette prison malsaine ? >>>



« Bonjour,
tu as entre 2 ans et 12 ans, et des questions dans la tête. Tu peux me les poser. Soit en m'écrivant, soit en demandant à tes parents de le faire pour toi. À bientôt. »

Écris-lui
Psychologies, Claude Halmos
149, rue Anatole-France,
92534 Levallois-Perret Cedex
chalmos@psychologies.com.

Salomé, 13 ANS

Est-ce que la vie vaut la peine d'être vécue puisqu'on finit tous par mourir ?

Tu me dis, Salomé, que tu es obsédée par cette question et que tu te demandes si elle n'est pas liée à la mort de ton chien. Ton chien est mort en 2012, de vieillesse, une nuit, alors qu'il dormait et sans avoir souffert. C'est une mort très douce pour lui mais… c'est une mort. C'est-à-dire pour toi une absence terrible et un chagrin qui ne t'a pas quittée depuis. Tu penses à lui tous les soirs avant de t'endormir et tu as même peur de mourir toi-même pendant la nuit. Je pense donc, Salomé, que ton hypothèse est juste. D'autant que tu précises une chose importante : ton chien était déjà là quand tu es née. Il faisait donc sans doute partie depuis le début de ta vie, de tes repères les plus essentiels. **Il y avait, le matin, la lumière, le soleil, les bruits de la maison, ta famille, et… ton chien. Comme il y avait, le soir, la nuit, le silence, et la certitude de le retrouver le lendemain matin.** Et, un matin, justement, tu ne l'as plus entendu arriver, tu ne l'as plus entendu aboyer. Parce qu'il était mort. Ça a dû être pour toi comme un coup de tonnerre qui a remis tout en question. Et la vie elle-même en question : à quoi sert-elle puisque l'on doit mourir ?

Je vais te dire, Salomé : c'est vrai que la vie s'arrête toujours un jour. Mais ça n'empêche pas qu'elle serve à vivre des histoires très belles, comme celle que tu as vécue avec ton chien. Et ces histoires, elles, ne meurent jamais. Parce qu'on peut les garder dans son cœur et dans sa tête et les raconter : à ses amis, à ses enfants et même un jour à ses petits-enfants. Raconte cette histoire, Salomé, écris-la, peins-la, fais-en de la musique. Et j'espère que tu pourras bientôt la raconter à un nouveau chien avec qui tu pourras vivre une nouvelle histoire, une nouvelle très belle histoire.

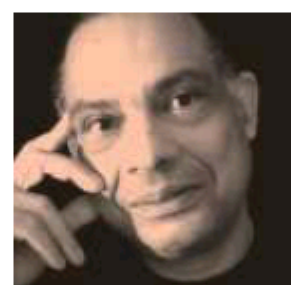
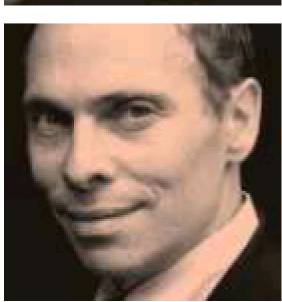
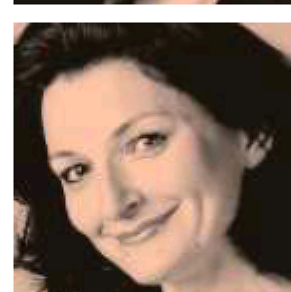
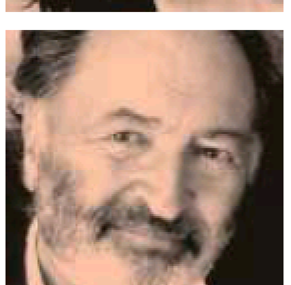
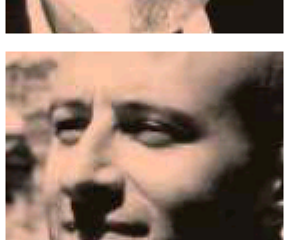
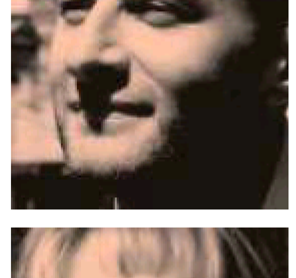
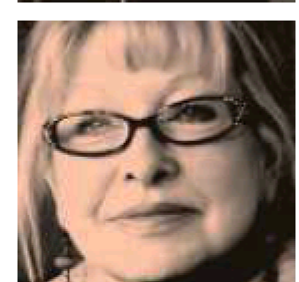
Nolween, 14 ANS

Je me suis fait agresser à côté de chez moi. Je ne supporte plus d'habiter là.

Il y a un an et demi – tu avais donc 12 ans et demi –, tu as été agressée, Nolween, tout près de chez toi. Tu me dis que ton agresseur n'a pas eu le temps de « te faire quelque chose » mais que tu es « quand même très marquée psychologiquement ». Il est normal que tu le sois et tu l'es sans doute plus encore que tu ne le crois. **La gravité d'une agression ne se mesure pas seulement en effet aux atteintes faites au corps. Elle se mesure aussi et surtout au traumatisme psychologique qu'elle provoque.** Un homme s'est jeté sur toi et on ne sait pas jusqu'où aurait été sa violence s'il avait eu le temps de l'exercer jusqu'au bout. C'est une expérience terrible et terriblement grave pour n'importe quelle femme. Et c'est encore plus grave lorsque l'on a 12 ans.

Depuis cette agression, tu vis dans l'angoisse. Une angoisse d'autant plus grande que tu dois repasser chaque jour, en sortant de chez toi, devant le lieu du drame. Tu as donc demandé à aller en internat mais ta mère s'y oppose. Peut-être parce qu'elle n'a pas réalisé (peut-être parce que cela lui fait trop peur…) l'ampleur du traumatisme que tu as subi. Il faudrait donc que tu reparles à tes parents (et peut-être en leur montrant ma réponse). Mais je pense aussi que, internat ou pas, il faudrait que tu ailles très vite parler à quelqu'un qui fait le même métier que moi. On ne guérit pas tout seul d'un traumatisme, Nolween. Tu as besoin d'une aide. Il est important que tu la trouves, c'est urgent.



Discutez avec **nos experts** sur leurs blogs

Ils sont six, psychanalyste, moine bouddhiste, sexothérapeute, journaliste… Et ils bloguent quotidiennement sur MonPsychologies.com. Venez les découvrir, les lire, réagir à leur propos et entamer la discussion.

Les Carnets du désir. Le psychanalyste et sexothérapeute Alain Héril y interroge le désir sous toutes ses formes.

La Psy dans tous ses états. Envie de changer en mieux ? Les pistes du psychiatre Michel Lejoyeux.

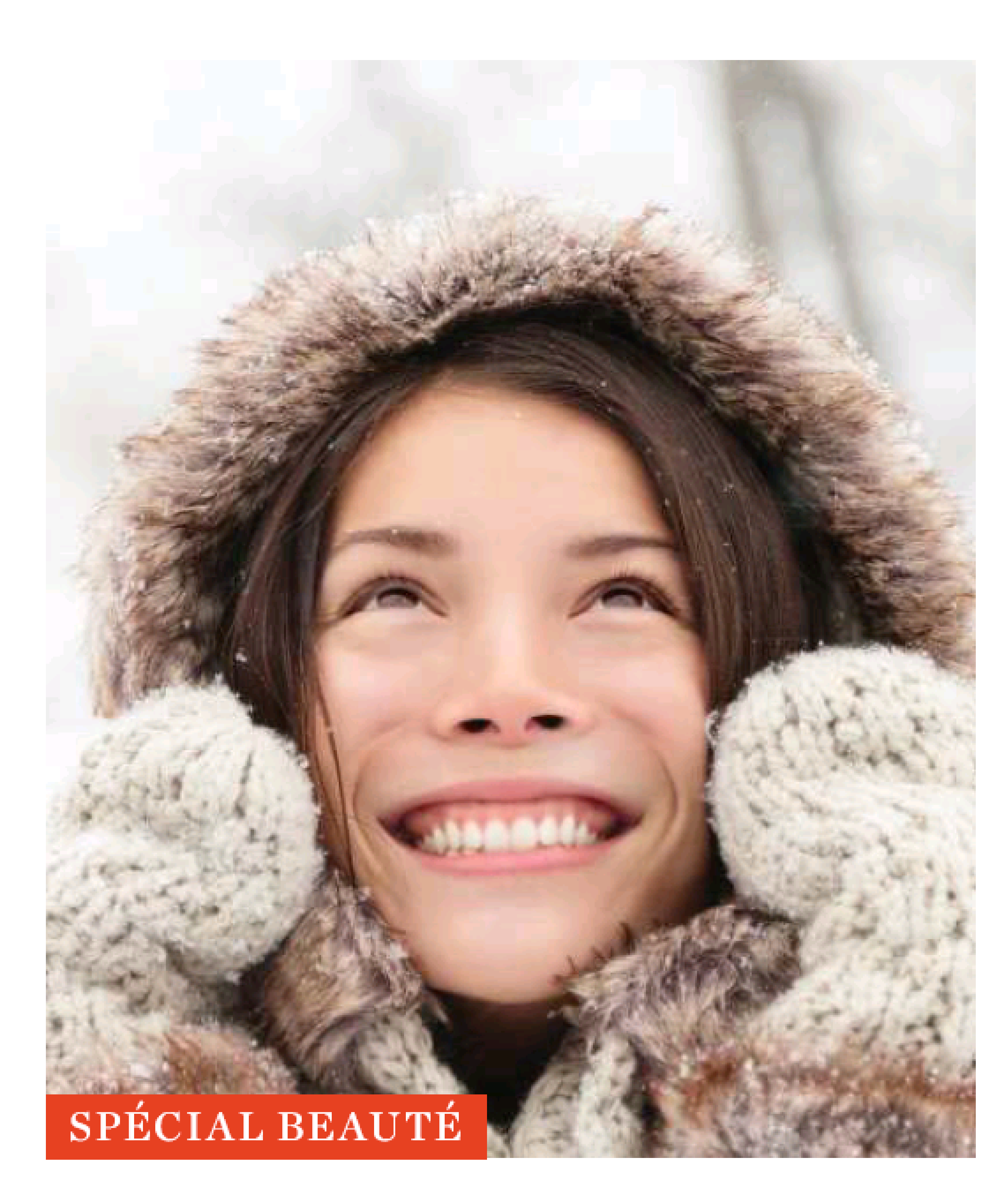
Ma vie numérique. Internet bouleverse nos vies. Anne Pichon, notre journaliste, nous raconte comment.

Bien vivre ensemble. Plongée dans l'univers de la thérapie sociale avec Charles Rojzman et Nicole Rothenbuhler.

J'ai un kôan pour vous. Des méditations sur la vie par Federico Jôkô Procopio, moine bouddhiste « zen et citadin », également psychanalyste et philosophe.

Questions de famille. Un blog pour tous les (futurs) parents, par la psychanalyste Sylvie Latrémolière. MARGAUX RAMBERT

Rendez-vous sur mon.psychologies.com.



SPÉCIAL BEAUTÉ

Une semaine antifroid

ÉVÉNEMENT Du 12 au 16 janvier, rendez-vous sur notre site pour un programme spécial beauté d'hiver. Avec des pistes pour contrer les méfaits du froid sur la peau, lutter contre la fatigue, garder de l'allure, même emmitouflé ; et des idées cocooning, car la saison froide est aussi l'occasion de prendre soin de soi autrement.

Huit sites pour échanger plutôt qu'acheter

DIAPORAMA Journaux, plantes, vêtements… Désormais, rien ne se perd, rien ne se jette, tout s'échange.
Y compris les services entre particuliers, du baby-sitting aux cours d'informatique en passant par le jardinage. Grâce à Internet, cette nouvelle façon de consommer avec ses voisins est à portée de clic. Et de tous.

Rubrique « Planète/Éco-attitude/Agir ».

Du style en un clic

NOUVEAU Notre rapport à la mode, à nos vêtements fétiches, notre façon de nous habiller en disent beaucoup sur nous. Décryptage de tendances, idées shopping, conseils pratiques… Sur Psychologies.com, nous vous parlons également de style.

Rubrique « Beauté/Style ».



… à notre compte Twitter. Merci du fond du cœur à vous tous qui nous suivez ! Et pour ceux qui souhaitent nous rejoindre, c'est par ici : @Psychologies_

RACHEL SADDEDINE, JUPITER

GUERLAIN


La légende de
SHALIMAR
Découvrez la légende de Shalimar
sur
GUERLAIN.COM
Guerlain
Paris
SHALIMAR
GUERLAIN

LE DIVAN

Actuellement en tournée avec la comédie musicale *Anna*, l'actrice chante et danse pour la première fois sur scène. **Cette bosseuse a conscience de sa chance et se fait un « devoir d'en être digne ».** Rencontre avec une femme libre qui a choisi de vivre au présent.

CÉCILE DE FRANCE

« Je suis une fille normale qui vieillit normalement »

Propos recueillis par ANNE LAURE GANNAC – Photos JEAN-FRANÇOIS ROBERT





>>> La voix est douce, posée, polie. À quelques heures de monter sur scène, Cécile de France profite d'un moment de répit pour jouer le jeu de l'interview... qui n'est pas son préféré, même si elle s'y plie avec courtoisie. Depuis sa chambre d'hôtel, elle peut contempler la statue de l'Ange, qui domine la place de la ville où elle est née, Namur. Dans la pièce à côté, on s'occupe de sa fille. Mais dès qu'elle commence à pleurer un peu trop fort, Cécile n'hésite pas : en s'excusant, elle se lève, va la chercher, la consoler, doucement. Des mois qu'elle tourne à travers la France et maintenant la Belgique avec une troupe de théâtre. Pas question cependant pour elle de se passer de sa famille. À défaut de pouvoir emmener son fils, déjà trop grand, elle profite de sa fille, Joy, qui, à moins de 2 ans, se retrouve ainsi à vivre un peu ce que Cécile a elle-même vécu petite : même si ses parents n'étaient pas comédiens, ils voyageaient beaucoup, babas cool allergiques aux contraintes et aux obligations. Elle en a gardé un sens puissant de la liberté. On suppose que cette enfance hors norme a également eu ses méfaits : manque de cadre, de sécurité, peut-être. Mais inutile de compter sur la comédienne pour s'épancher sur les aspects négatifs de son existence. Ce n'est vraiment pas le genre de la maison... Ici, on sourit largement, on savoure sa chance, on admire les nuages épais qui enveloppent l'Ange doré de Namur, on embrasse sa fille en lui donnant un bout de galette. Et on affirme, avec humilité et tranquillité : « J'ai tout pour être heureuse. » C'est la méthode Cécile de France. Apparemment sincère et efficace.

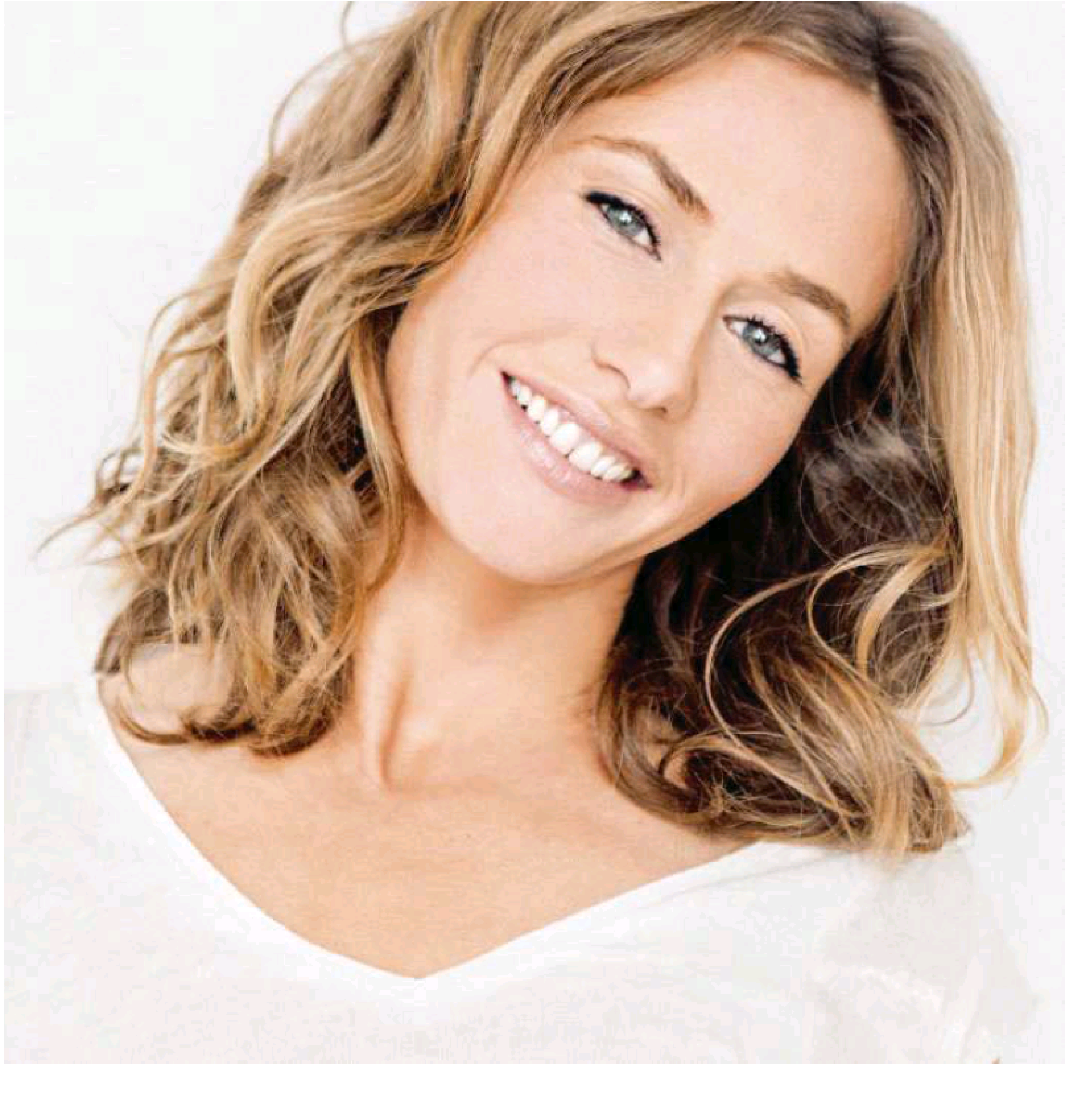
Psychologies : Vous renouez avec le théâtre. Que ressentez-vous ?
Cécile de France : C'est jouissif ! On est toute une bande de copains, certains de longue date, puisque, avec le metteur en scène, quelques comédiens et la plupart des techniciens, nous étions ensemble à l'Ensatt [École nationale supérieure d'arts et techniques du théâtre, ndlr]. Je retrouve cet esprit de bande, très joyeux, très soudé, très créatif, et j'adore ça !
C'est loin du star-système dans lequel on a l'habitude de vous voir...
C.F. : Très loin ! Mais c'est bien de là que je viens, de ce théâtre underground, fun, pas prise de tête, où l'on peut utiliser notre imaginaire avec beaucoup de liberté, sans être contenu et contrôlé comme au cinéma. J'apprécie d'autant plus que j'ai toujours eu un rapport très ludique à mon métier : je cherche à m'amuser avant tout, à ne pas me prendre trop au sérieux. Et puis, ce que j'aime avec le théâtre, c'est que rien n'est jamais gagné. Chaque soir est un nouveau défi, on ne peut pas se reposer sur ses lauriers, il faut toujours se dépasser.
D'où vous vient ce goût du défi ?
C.F. : Du goût de la vie ! C'est ce qu'il y a de plus excitant, non ? S'efforcer de ne pas passer à côté de sa vie, oser, pour n'avoir ni regrets ni remords, c'est cela qui me porte.
Dans ce spectacle, vous chantez et vous dansez, ce que vous n'aviez jamais fait auparavant. Comment avez-vous dépassé la peur ?
C.F. : En bossant ! La seule méthode que je connaisse pour lutter contre la peur et pour gagner en confiance, c'est de travailler dur. Le trac est toujours un peu là, bien sûr, mais j'essaie de me raccrocher à ce qu'il a de positif : c'est aussi un moteur, il me booste. En fait, le trac, la peur, c'est comme une drogue qu'il faut utiliser à bon escient : en prendre le meilleur, son énergie, et laisser passer ses mauvais effets pour ne pas les subir... Ce qui m'aide aussi en cas de stress, c'est de me rappeler que j'ai choisi la situation dans laquelle je me trouve : si j'ai peur avant le spectacle, je me dis que c'est moi qui ai voulu être là, sur scène. Donc, je dois assumer, y aller. À fond. Ça vaut aussi dans la vie. Même si je suis plus facilement stressée dans la vie que sur scène !
Ah bon ? Vous êtes une stressée ?
C.F. : Non, non, pas vraiment... Mais disons qu'il y a, dans le quotidien, davantage de choses qui

SON ACTU

CÉCILE EST ANNA

En 1967, la future égérie de la Nouvelle Vague, Anna Karina, est révélée grâce à un téléfilm, *Anna*, réalisé par Pierre Koralnik, avec une musique de Serge Gainsbourg, dont le fameux *Sous le soleil exactement*. Plus de quarante-cinq ans plus tard, Emmanuel Daumas adapte le film au théâtre et offre le rôle d'Anna à l'une de ses anciennes copines de l'école de théâtre, Cécile de France. Sur scène, la comédienne chante, danse, aussi drôle que sexy dans la peau de cette provinciale emportée dans une passion amoureuse. Une comédie musicale joyeusement pop.

Anna, d'après le téléfilm de Pierre Koralnik, mise en scène par Emmanuel Daumas, en tournée jusqu'à fin janvier.



ont tendance à me faire stresser : les rendez-vous à respecter, les appels à passer, les papiers administratifs à remplir, vous voyez le genre ? Toutes ces obligations me rappellent les devoirs d'école. Même si j'étais plutôt bonne élève, ce côté « devoirs imposés » ne me convenait pas du tout. Et ça continue à me mettre un peu en panique. Mais bon, qui aime ça ? Je ne peux pas me plaindre : mon métier me permet d'échapper plus facilement que d'autres à cet aspect de la vie. Je sais apprécier ma chance. [Silence.] D'ailleurs, c'est cela, aussi, mon moteur dans la vie.

Comment cela ?

C.F. : J'ai conscience d'avoir beaucoup de chance, depuis toujours. Je ne sais pas d'où ça vient et s'il y a une quelconque justice dans la chance, c'est pour moi un phénomène tout à fait mystérieux, mais je sais la mesurer, la savourer. Et je me sens le devoir d'en être digne : en travaillant, en allant de l'avant, en osant.

Il y a certes une part de mystère dans la chance, mais pas seulement : encore faut-il savoir la reconnaître et la saisir. Qu'est-ce qui vous y aide ?

C.F. : C'est quelque chose de très inconscient, d'instinctif, comme un radar intérieur. Je ne saurais pas l'expliquer. Je « sens » quand j'aurais intérêt à aller dans telle direction plutôt que dans telle autre. En même temps, je ne cherche pas l'extraordinaire à tout moment, au contraire, je cherche ce qu'il y a de plus beau et de meilleur pour moi dans les choses du quotidien. Je m'efforce de profiter de chaque instant.

>>>

CE QUI ME RESSOURCE

ÊTRE EN FAMILLE « Je suis du signe du Cancer, et, comme pour tous les Cancer, ce qui compte avant tout à mes yeux, c'est la famille, le foyer. En fait, il n'y a rien que j'aime plus au monde que d'être dans ma maison avec mon compagnon et mes enfants. Je ne suis pas une mère étouffante pour autant, je crois que je suis une mère tranquille. On me le fait souvent remarquer, d'ailleurs : je ne m'inquiète pas pour mes enfants, j'ai une grande confiance en eux. »

JARDINER « J'ai un grand jardin avec un potager dont je m'occupe… en partie, parce que c'est beaucoup de travail ! Quand j'ai les mains dans la terre, je me sens dans mon élément. Ma grand-mère avait, elle aussi, un beau jardin, cela a toujours fait partie de mes rêves de petite fille d'habiter une maison en pleine campagne. L'hiver y est rude, cet environnement brumeux et froid rebuterait plus d'un Parisien ! Mais, moi, cela ne me change pas beaucoup de ma Belgique natale, où, le matin, les nuages sont posés sur les trottoirs et peuvent parfois ne pas en décoller. »

BRICOLER « J'ai un petit atelier dans ma maison où j'accumule des objets de récup, des tissus, des matériaux, des souvenirs de voyage, avec lesquels je fabrique des abat-jour, des coussins, des poupées… Le plus souvent, ils restent dans des cartons, parce que je ne les trouve pas très réussis. Mais ce n'est pas grave, ce qui me plaît, c'est de me lever le matin avec l'idée d'un objet à créer et de faire des choses avec mes mains. Je suis une manuelle qui ne s'ennuie jamais. Au fond, je reste l'enfant que j'étais, sans cesse à imaginer, à dessiner et à fabriquer. »

>>> **Comment avez-vous appris cela ? Est-ce le fait de lectures, de pratiques spirituelles, peut-être ?**

C.F. : Oh non ! ce n'est pas du tout mon truc, tout ça. Je n'aime pas que l'on me dise quoi faire. Je sais comment être heureuse, je n'ai besoin des conseils de personne ! C'est comme pour l'éducation : récemment, j'ai retrouvé des livres sur le sujet, que j'avais dû acheter avant ma première grossesse. Je ne les ai jamais ouverts. Qui sont ces gens pour me dire ce que je dois faire ? Ce n'est pas dans les bouquins que je trouve des solutions, c'est en vivant les choses, en faisant des erreurs, en en considérant les fruits…

Vous avez pourtant eu plusieurs fois recours à la psy…

C.F. : Oui, vous avez raison. Mais je n'y vais pas pour que l'on me donne des conseils. Plutôt pour faire le point avec moi-même. D'ailleurs, cela fait trop longtemps que je n'y suis pas retournée, c'est vraiment idiot.

Pourquoi est-ce idiot ?

C.F. : Parce que je considère que c'est comme la visite chez le dentiste : c'est une question d'hygiène, et il ne faut pas attendre d'aller mal pour s'y rendre. Mais le temps m'a manqué ces dernières années, et, comme j'habite en pleine campagne, c'est difficile de retourner à Paris rien que pour cela.

La ville ne vous manque-t-elle pas ?

C.F. : Oh non ! je ne suis pas une citadine par Namur… Euh, je voulais dire par nature…

Namur, votre ville natale : joli lapsus !

C.F. : [Elle rit.] C'est que j'ai, en ce moment, face à moi, la statue de l'Ange de Namur !

Comment vivez-vous de vous retrouver dans votre ville natale ?

C.F. : C'est émouvant, l'accueil des gens est très sympathique. Pour autant, je ne suis pas une nostalgique. Je ne suis pas très attachée au passé. D'ailleurs, je n'ai aucune mémoire ! Je suis bluffée par ces gens qui se souviennent de quantité d'anecdotes ; moi, j'oublie tout. Et je ne me projette pas non plus. Je suis dans le présent, c'est tout.

Et d'approcher la quarantaine, qu'est-ce que cela vous fait ?

C.F. : Au risque de passer pour l'une de ces femmes qui, très hypocritement, affirment « j'adooore vieillir ! », je dois reconnaître que, pour l'instant, je trouve cela plutôt agréable. Mais pour combien de temps encore ? Ça, je ne sais pas. [Rires.] Ce qui est sûr, c'est que je préfère largement l'idée d'avoir bientôt 40 ans que celle de retourner à mes 20 ans. Je suis tellement plus libre, j'ai construit ma vie, j'ai tout pour être heureuse. Alors qu'à 20 ans tout restait à faire, je n'avais rien fondé, rien à moi, c'était l'inconnu. Cela dit, à l'époque, je n'étais pas du genre à m'inquiéter face à l'inconnu ; j'étais tellement portée par ma passion du jeu que je ne doutais pas d'arriver à en faire mon métier.

Avec le temps, vous donnez l'impression d'affirmer davantage votre féminité : récemment dans le film *Möbius*, ou maintenant dans la comédie musicale *Anna*. Vous en rendez-vous compte ?

C.F. : Non, je n'y crois pas, ou alors c'est très, très inconscient. C'est juste que mes cheveux ont poussé. Je vous assure que ça change tout, le passage des cheveux courts aux cheveux longs ! À part ça, je n'ai pas du tout changé, non.

Il me semble, en tout cas, que l'on vous voit plus souvent dénudée dans vos rôles. Vous sentez-vous plus à l'aise avec votre corps qu'il y a quelques années ?

C.F. : Je crois surtout que j'accepte de ne pas être parfaite physiquement parce que ce n'est pas ma « marque de fabrique », je ne me suis pas imposée sur une image glamour. Cela me permet de me montrer telle que je suis, sans gêne : je suis une fille normale qui vieillit normalement ! Et puis je considère mon corps avant tout comme un outil : si la nudité doit m'aider à porter un personnage, j'y vais, sans aucune inquiétude.

Et, dans la vie, quel rapport avez-vous avec votre physique et avec la pudeur ?

C.F. : Je ne me trouve pas spécialement canon, donc j'imagine que je dois être un peu pudique, oui. Je suis bien contente quand je peux porter une chemise un peu large qui ne dévoile pas toutes mes formes ! Mais je ne suis pas non plus du genre à complexer ; j'essaie de ne pas m'emprisonner dans des inquiétudes et des hésitations. C'est un corps, rien de plus.

Vous semblez beaucoup tenir à votre côté « fille normale » : mais peut-on vraiment rester si « normale » après plus de dix ans dans le cinéma, et avec les succès, les récompenses ?

C.F. : Oui, je le crois, je me sens comme cela. Par exemple, pour cette tournée de théâtre, nous ne sommes pas du tout logés dans le luxe. Certaines actrices s'en plaindraient, exigeraient mieux ; moi, je m'en fiche totalement. Et puis je le vois dans le regard des gens : ils savent que je suis une bosseuse avant d'être une star. Dix ans dans le star-système, ce n'est rien par rapport à toutes mes années de fondation. Je crois que le sens de la normalité, c'est comme le sens de l'humour : on l'a une fois pour toutes.

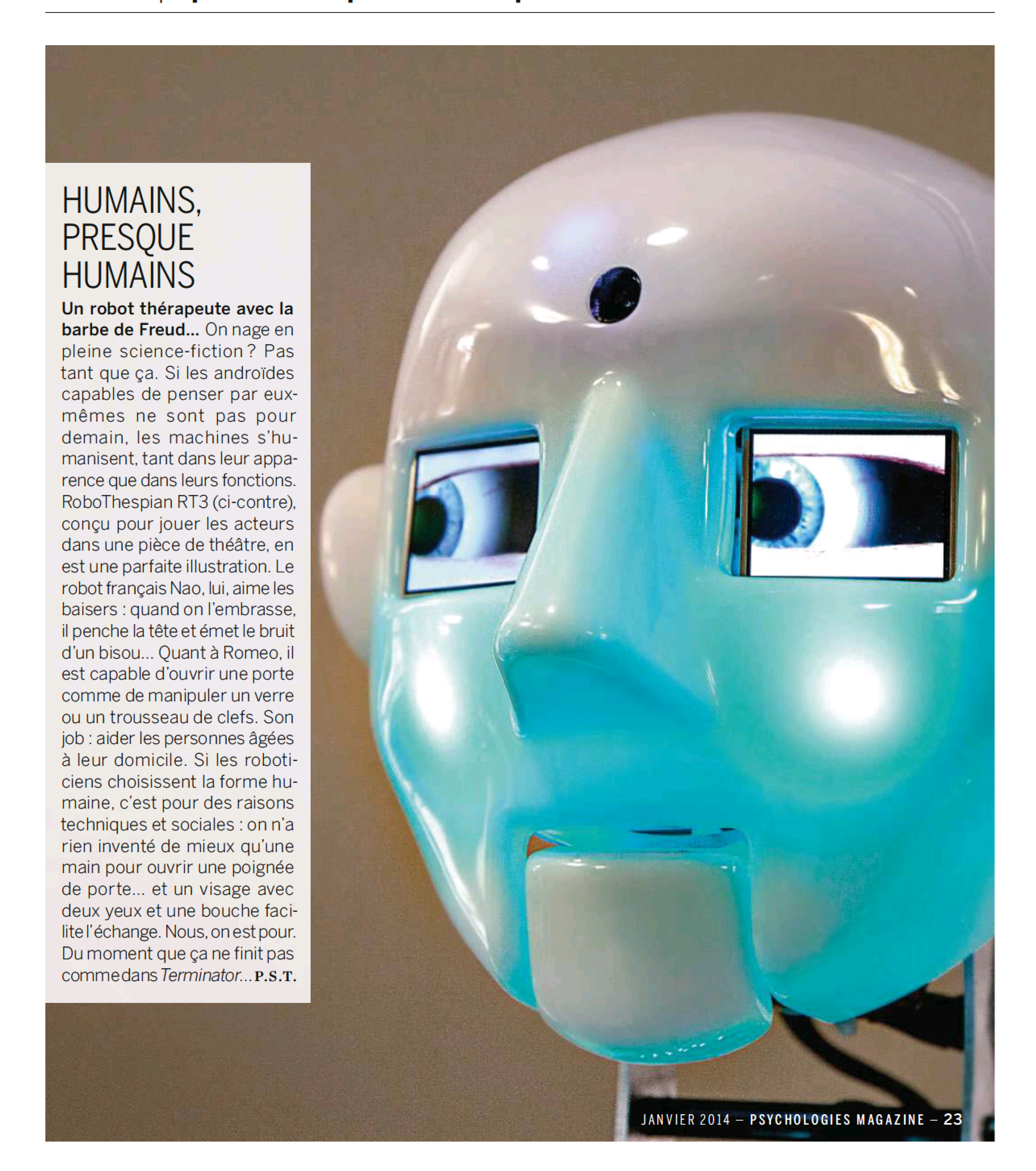
« J'OUBLIE TOUT, JE NE ME PROJETTE PAS, JE SUIS DANS LE PRÉSENT »

MAQUILLAGE CATHERINE BRUCHON. COIFFURE LESLIE THIBAUD/AIRPORT AGENCY. STYLISME ÉLISABETH TANSORER. TEE-SHIRT MAJE. JEAN COLLECTION PRIVÉE. ESCARPINS PAUL SMITH.



UNE VIE DE TRANSFORMATIONS

Née à Namur, en Belgique, en 1975, Cécile de France est une enfant rêveuse, élevée par des parents cafetiers anarchistes et auprès d'une petite sœur qui deviendra agricultrice. Très tôt décidée à devenir comédienne, elle part pour Paris à 17 ans. Repérée par l'agent Dominique Besnehard lors d'un cours de théâtre, elle obtient son premier rôle au cinéma dans ***L'Art (délicat) de la séduction*** de Richard Berry (2001). Suit ***L'Auberge espagnole*** (2002), qui la révèle au grand public en lesbienne décomplexée et lui vaut un césar du meilleur espoir féminin, avant celui du meilleur second rôle pour le deuxième volet de la trilogie de Cédric Klapisch, ***Les Poupées russes*** (2005). ***Casse-Tête chinois,*** le troisième opus, est sorti en décembre dernier. ***Sœur Sourire*** (de Stijn Coninx, 2009) enlaidie, femme fatale dans ***Möbius*** (d'Éric Rochant, 2013), coiffeuse paumée dans ***Le Gamin au vélo*** (de Jean-Pierre et Luc Dardenne, 2011) ou sportive magnifique dans ***Un secret*** (de Claude Miller, 2007), la comédienne maîtrise l'art de la transformation physique et parvient à s'imposer dans tous les genres de cinéma. Hors scène, elle vit à la campagne, entre Bruxelles et Paris, avec son compagnon, le scénariste Guillaume Malandrin, et leurs deux enfants, Lino, né en 2007, et Joy, née en 2012.



HUMAINS, PRESQUE HUMAINS

Un robot thérapeute avec la barbe de Freud... On nage en pleine science-fiction ? Pas tant que ça. Si les androïdes capables de penser par eux-mêmes ne sont pas pour demain, les machines s'humanisent, tant dans leur apparence que dans leurs fonctions. RoboThespian RT3 (ci-contre), conçu pour jouer les acteurs dans une pièce de théâtre, en est une parfaite illustration. Le robot français Nao, lui, aime les baisers : quand on l'embrasse, il penche la tête et émet le bruit d'un bisou... Quant à Romeo, il est capable d'ouvrir une porte comme de manipuler un verre ou un trousseau de clefs. Son job : aider les personnes âgées à leur domicile. Si les roboticiens choisissent la forme humaine, c'est pour des raisons techniques et sociales : on n'a rien inventé de mieux qu'une main pour ouvrir une poignée de porte... et un visage avec deux yeux et une bouche facilite l'échange. Nous, on est pour. Du moment que ça ne finit pas comme dans *Terminator*... **P.S.T.**

DAVID WALTER BANKS/THE NEW YORK TIMES/REDUX/REA



ON VEUT ÇA EN FRANCE !

Une grande bande jaune pour les repérer de loin, une autre transparente pour voir ce qu'il y a l'intérieur : un mug, des vieilles BD, une raquette de tennis… Des objets dont on ne veut plus mais que l'on préfère donner aux passants plutôt que les mettre à la benne. Ces sacs, baptisés Goedzak (« sac bon »), ont été créés par deux designers de l'agence néerlandaise Waarmakers[1], qui espèrent les tester dans plusieurs municipalités des Pays-Bas. Nous, en France, on veut bien jouer les cobayes ! Autre idée à récupérer : Trashwag[2], l'appli canadienne qui géolocalise les objets déposés sur les trottoirs. À Toronto, les habitants postent en temps réel des photos d'une commode ou d'un seau à glace abandonnés dans la rue, et hop ! on se rend à l'adresse indiquée pour les embarquer. Un peu comme sur Leboncoin.fr, à la différence près que c'est gratuit. **P.S.T.**

1. waarmakers.nl.
2. trashswag.com.

LE MOT

Ubuntu

« Quelqu'un d'*ubuntu* est ouvert et disponible pour les autres. Il se sent diminué quand les autres sont diminués ou humiliés, quand les autres sont torturés ou opprimés. » « Respect, serviabilité, partage, générosité, confiance, désintéressement. C'est cela l'esprit d'*ubuntu* ». C'était l'idéal de Nelson Mandela. Barack Obama l'a rappelé lors de son oraison funèbre, en décembre dernier. **P.S.T.**

CETTE ANNÉE, J'ARRÊTE DE MANGER

A-t-on jamais entendu plus stupide bonne résolution? C'est pourtant celle qu'a tenue l'Américain Rob Rhinehart. Adieu les steaks, et les nouilles : il s'est mis à la poudre. Avec de l'eau. Une mixture riche en vitamines, minéraux et acides aminés, avec un peu d'huile d'olive, un peu d'huile de poisson… et sans toxine, assure cet apprenti chimiste de 24 ans. Baptisée Soylent – comme Soylent Green, les pilules à base de chair humaine dans le film *Soleil vert* sorti en 1973 –, il l'a concoctée dans sa cuisine et expérimentée sur lui pendant des semaines. Résultat : la pleine forme. Rob Rhinehart l'assure : sa poudre, qui devrait être en vente ce mois-ci aux États-Unis, pourrait sauver l'Amérique de l'obésité et aider les pays dont la population souffre de malnutrition. Un miracle. Pourtant, le jeune homme n'a pas inventé la poudre. On se souvient des régimes hyperprotéinés en sachets qui ont fleuri dans les années 2000, avant d'être dénoncés en 2010 par l'Anses, l'agence française de sécurité sanitaire. Nous savons tous aussi que notre cerveau a faim de plaisir pour réactiver ses souvenirs ou se réconforter les soirs de blues. Impossible sans vrai repas. Ou sans pause chocolat. En poudre, peut-être, mais dans un bol de lait chaud ! **P.S.T.**

LES ÉTUDES

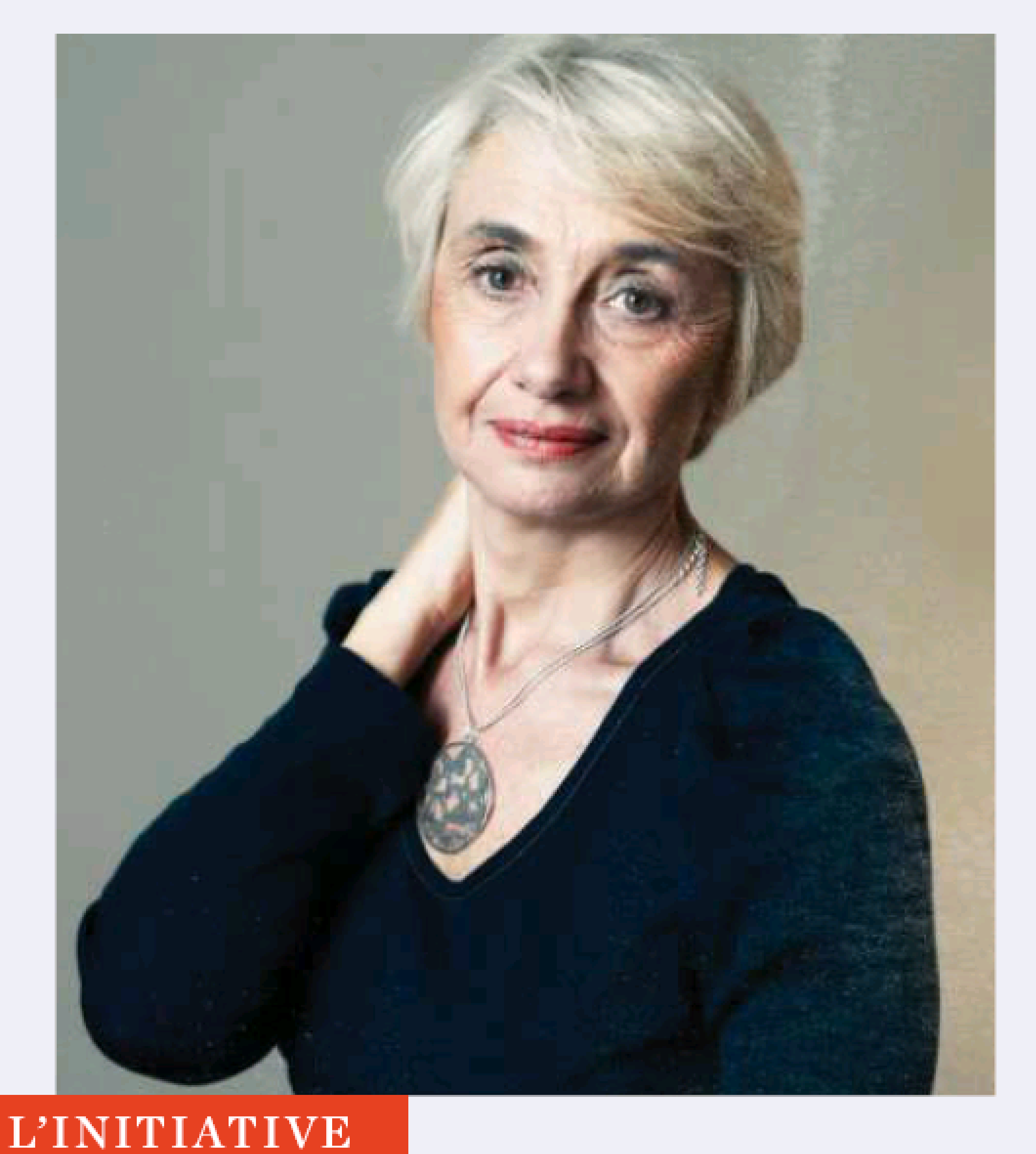
● **La nostalgie n'est plus ce qu'elle était** Celle-ci conduit à la bonne humeur, car l'évocation de souvenirs heureux ravive l'estime de soi **(université du Dakota du Nord, États-Unis).** ● **Gambettes amorales** Étendre les jambes devant soi procure un sentiment de puissance qui favorise la propension à tricher ou à mentir **(Institut technologique du Massachusetts, États-Unis).**

THÉÂTRE

ALLER-RETOUR DANS L'AU-DELÀ

Plongé dans le coma à la suite d'un accident de voiture, Benoît Boildieu, cardiologue parisien en pleine crise existentielle, vit une expérience de mort imminente (EMI). Il raconte : « Je planais au-dessus du lieu de l'accident, curieux de vivre cette sorte de dédoublement bienheureux, sans ressentir la moindre douleur. » Il en ressort vivant et transformé. Ayant trouvé un sens à son existence, cet homme qui faisait jusqu'alors vivre un enfer à ses proches veut se réconcilier avec eux. Réussira-t-il à faire accepter sa métamorphose ? L'auteure de cette pièce, Ode Pactat-Didier, s'est inspirée de nombreux témoignages pour écrire *L'Autre Versant de la vie*, qui traite avec légèreté mais vérité des EMI et de la vie après la mort. Un sujet mystérieux faisant l'objet de nombreux travaux scientifiques, et qui est ici rendu accessible à tous les curieux. **Daphné Mistral-Bernard**

L'Autre Versant de la vie **d'Ode Pactat-Didier, mise en scène d'Henri Lazarini, du 11 janvier au 9 février, au théâtre Clavel, à Paris.**



L'INITIATIVE

ÉLIZABETH PASTORE-REISS

Elle aide les entreprises à devenir écolos

Le truc d'Élizabeth Pastore-Reiss, c'est de croire que même les plus grandes entreprises peuvent changer leurs habitudes et opter pour le développement durable et le commerce équitable. Elle les connaît bien : voilà vingt ans qu'elle est consultante en marketing. Et bientôt quinze qu'elle s'attache, au sein d'Ethicity[1], l'agence qu'elle a créée, à convaincre ses (très gros) clients qu'il est urgent, bon pour la société et tout bénef pour tout le monde de passer du déni à la prise de conscience, puis à l'action, en produisant moins d'emballages, de pollution, et en améliorant la qualité et les conditions de vie des producteurs. Et ça marche : chez Bouygues, Bonduelle, Lu, Danone ou Lipton, elle assure que l'on commence à voir et à faire les choses autrement. Et qu'elle ne va pas s'arrêter en si bon (et long) chemin. **Valérie Péronnet**

1. blog-ethicity.net.

NOUVEAU

PSYCHOLOGIES FRANCHIT LE RHIN

La consommation d'antidépresseurs a plus que doublé ces dix dernières années en Allemagne, et le burn-out est désormais une des principales raisons de consulter. Cela est révélé par une des passionnantes enquêtes de notre toute nouvelle édition germanique, dont nous saluons le lancement. Ce numéro propose aussi un dossier sur les secrets des couples amants, un document consacré au courage de faire du bien et un entretien avec le nutritionniste Thomas Ellrott sur l'importance du plaisir à table. **Philippe Romon**



LES ÉTUDES

● **Ogresses** L'odeur des bébés active chez les femmes les zones cérébrales liées à la satisfaction de l'appétit, d'où cette terrible envie de les croquer **(université technique de Dresde, Allemagne).** ● **J'aime pas** Cliquer sur « j'aime » afin de soutenir une bonne action sur Facebook déculpabilise les internautes : ils donnent moins généreusement que les autres aux causes qu'ils ont « likées » **(université de Colombie-Britannique, Canada).**



DÉCRYPTAGE

Les mots de la haine

Une ministre de la République traitée de « guenon »…, cela nous a tous sidérés et choqués. Claude Halmos, psychanalyste, explique comment et pourquoi la parole peut tuer.

La Banane et la Guenon… Ç'aurait pu être le titre d'une fable. Une de ces fables de La Fontaine où les animaux donnent si joliment et si intelligemment aux humains le spectacle d'eux-mêmes. Ce fut une histoire sordide où des mots chargés de haine furent énoncés par la bouche d'une enfant de 12 ans instrumentalisée par des adultes irresponsables. Et jetés au visage d'une ministre de la République qui avait commis l'impardonnable crime de naître noire. Et ces mots ont réduit dans un premier temps nombre d'entre nous au silence et à l'impuissance (Christine Angot l'a fort bien dit[1]). Nous étions atterrés, sidérés, sans voix. Cette scène ignoble nous avait fait perdre, au sens propre, la parole. Pourquoi ? Parce que nous avons été les témoins obligés d'une tentative de mise à mort perverse. C'est-à-dire non pas d'une « simple » tentative de meurtre où, d'une balle, un assassin essaie d'ôter à une victime la vie, mais d'une tentative de mise à mort psychique. L'injure raciste en effet relève de la destruction perverse, et le pervers ne tue pas avec des balles, il tue avec des mots. Profitant d'une situation qui lui donne, sans risque, un pouvoir sur un autre (rapport hiérarchique ou amoureux, rapport parents-enfants, anonymat dû à la foule ou simple faiblesse de l'autre), il détruit tout ce que

CHARLES PLATIAU/REUTERS







Christiane Taubira, ministre de la Justice et garde des Sceaux, injuriée par le journal **Minute**, *mais soutenue par une pléiade d'artistes et d'intellectuels, et ovationnée par les députés.*

cet autre pouvait avoir comme image positive de lui-même. « Tu es méchant », siffle l'adulte pervers à l'oreille de l'enfant. « Il n'y a rien de bon en toi. Tu es mauvais et tout le monde le sait. » Et, cloué tel un papillon à une place où il n'est plus rien, l'enfant s'effondre. Et peut, on le sait, tout comme l'adulte en pareilles circonstances, en mourir.
À Mme Taubira il n'a pas été dit : « Tu es méchante. » Il a été dit : « Tu es noire et, à ce titre, tu n'appartiens pas au genre humain. Tu es un animal. Tu n'es pas plus dotée de la faculté de penser que de celle de parler. Ta bouche à toi ce n'est pas pour les mots, c'est pour les bananes. Et tu vas être contente, en bon singe, de l'attraper cette banane que je te tends… C'est pour qui la banane ? C'est pour la guenon… »

Nous avons été les témoins obligés d'une tentative de mise à mort perverse

Pourquoi le spectacle d'une telle mise à mort laisse-t-il le spectateur sans voix ? À cause d'abord de la violence meurtrière exercée contre la victime, tellement inouïe qu'elle sidère. À cause ensuite de la violence exercée contre le langage lui-même. Les mots, éléments symboliques destinés à communiquer avec l'autre, sont transformés en objets réels et utilisés pour le tuer. Les fondements de la parole s'effondrent donc en même temps que la victime. Et à cause enfin de la jouissance absolue, sans limites et toute-puissante de l'agresseur, qui, avec un sentiment de légitimité et d'impunité totales transgresse tous les interdits et bafoue toutes les valeurs. En l'occurrence : le respect de la personne, celui de sa fonction, les lois de la République.
Étant entendu que l'agresseur n'est pas, dans la scène qui nous occupe, la misérable fillette qui, porte-parole (porte-flingue ?) de l'infamie, singe, pour leur plaire, les adultes et récite en riant (ce qui est pire que tout) sa leçon. L'agresseur, ce sont les adultes complices qui la laissent la réciter (dans une manifestation où l'on prétend défendre les enfants…) et surtout ceux qui la lui ont apprise. Ces adultes qui sont les véritables responsables du spectacle et qui pourtant sont imprenables puisqu'ils le font jouer par une enfant. Une enfant que (le savent-ils ?) ils sacrifient sur l'autel de leur idéologie.
Qu'apprend-on en effet à un enfant quand on lui apprend le racisme ? Une opinion politique ? Non. Car l'enfant n'est pas en mesure de prendre cela pour une opinion. On lui apprend que l'on peut s'arroger le droit de mettre des êtres humains au ban de l'humanité et de les détruire. Et on lui apprend la jouissance qu'il y a à le faire. Initiation perverse aussi dangereuse pour lui que le serait l'incitation à consommer de la drogue.
Mme Taubira s'est émue qu'aucune « grande voix » ne s'élève pour protester. Je regrette quant à moi que l'on n'ait pas donné comme consigne aux écoles, le lendemain de l'événement (comme on l'avait fait après la tuerie perpétrée par Mohamed Merah en 2012), de parler aux enfants du racisme, du rejet de l'autre et de leurs conséquences dans l'histoire. Il faut que les enfants soient informés des morts du Rwanda, de ceux du Cambodge, de ceux des camps nazis et de tous les génocides. Pour qu'ils sachent que ces mots (« banane », « guenon ») qu'ils peuvent trouver anodins et même drôles ne sont pas, utilisés comme ils l'ont été là, des mots comme les autres. Il faut qu'ils sachent que ce sont des mots dangereux, des mots qui tuent, des armes. Qu'il est interdit de jouer avec ces armes-là comme il est interdit de jouer avec les autres. Et que, pour cette raison, le racisme, comme l'a rappelé Mme Taubira, n'est pas dans notre société une opinion mais un délit. **C.H.**

1. In Libération *du 7 novembre 2013.*

LE COUP DE CŒUR

Les Collines d'eucalyptus

de Duong Thu Huong

« **Q**u'avons-nous fait à nos enfants ? » Cette question, récurrente dans l'œuvre de la romancière vietnamienne, accompagne ce dernier volet de son diptyque (après *Sanctuaire du cœur*[1]). Elle y reprend le personnage de Thanh, jeune homme auquel elle prête ici un deuxième destin. Dans le premier opus, elle le campait en fils fugueur devenant gigolo. Cette fois, emprisonné pour un crime que nous découvrirons tardivement, il est soumis à une promiscuité et une violence insoutenables. Enfermé, il se remémore l'engrenage qui l'a conduit à commettre l'irréparable.

À travers le drame du jeune homme, Duong Thu Huong construit une fresque du Viêt Nam contemporain aux prises avec ses drames, ses guerres, ses violences, sa pauvreté, mais raconte aussi l'amour, les rencontres et, au centre, une vie emportée par le maelström de l'histoire. Portraits d'intellectuels, de paysans, de membres du Parti, de prisonniers de droit commun… L'auteure construit la vie de chacun comme autant de petits romans imbriqués les uns dans les autres. Certains protagonistes croiseront la route de Thanh, homosexuel tombé amoureux du mauvais gars ; d'autres ne seront qu'évocations légères. Mais quelle puissance de création ! Duong Thu Huong ajuste ses personnages pour en faire les facettes d'une vaste réalité, sans jamais en lâcher un seul. Tous sont indispensables, cellules indissociables d'un même organisme. Qu'un seul disparaisse, et l'ensemble en serait boiteux. Impossible de ne pas évoquer la grande tradition du roman tolstoïen et sa force démiurgique : souffle historique, embrassement des destinées, humanité profonde… Rien n'est réel, mais tout est vrai. CHRISTINE SALLÈS

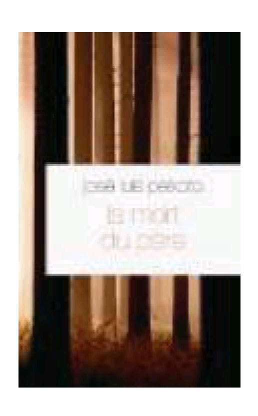
1. Le Livre de poche, 2013. Les deux romans, qui ne se suivent pas, peuvent se lire indépendamment.

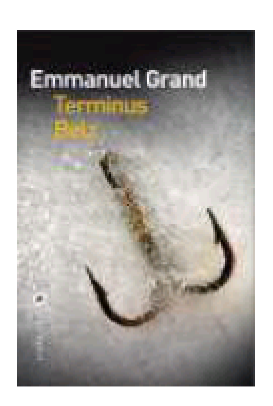
Sabine Wespieser Éditeur, 800 p., 29 €.



Duong Thu Huong est née au Viêt Nam en 1947. Dissidente, la romancière vit aujourd'hui en France. Elle est l'auteure de plusieurs romans traduits, dont *Au-delà des illusions* (Picquier, "Poche", 2000), *Terre des oublis* et *Itinéraire d'enfance* (Le Livre de poche, 2007 et 2009).

FRANCK BELONCLE POUR PSYCHOLOGIES, JACQUES LEENHARDT/SABINE WESPIESER ÉDITEUR, WAYNE MILLER/MAGNUM PHOTOS







L'EXTRAIT

« J'ai passé la nuit seul. Avec toi. Près du silence absolu. Dans le noir qui n'existait pas quand les nuits attendaient des matins de soleil, la vie qui descendait de ton sourire, et s'arrêtait, et courait sur nos visages. »

José Luís Peixoto dit au revoir à un père parti trop tôt, avec des phrases d'amour et de poésie. Ce récit plein d'émotions est à ranger dans la bibliothèque près d'*Une femme*[1] d'Annie Ernaux, parce que ces textes-là aident à vivre la perte d'un parent aimé, à accepter la disparition. **C.S.**

1. Gallimard, "Folio", 1999.

La Mort du père **de José Luís Peixoto, Grasset, 64 p., 10 €.**

Terminus Belz d'Emmanuel Grand

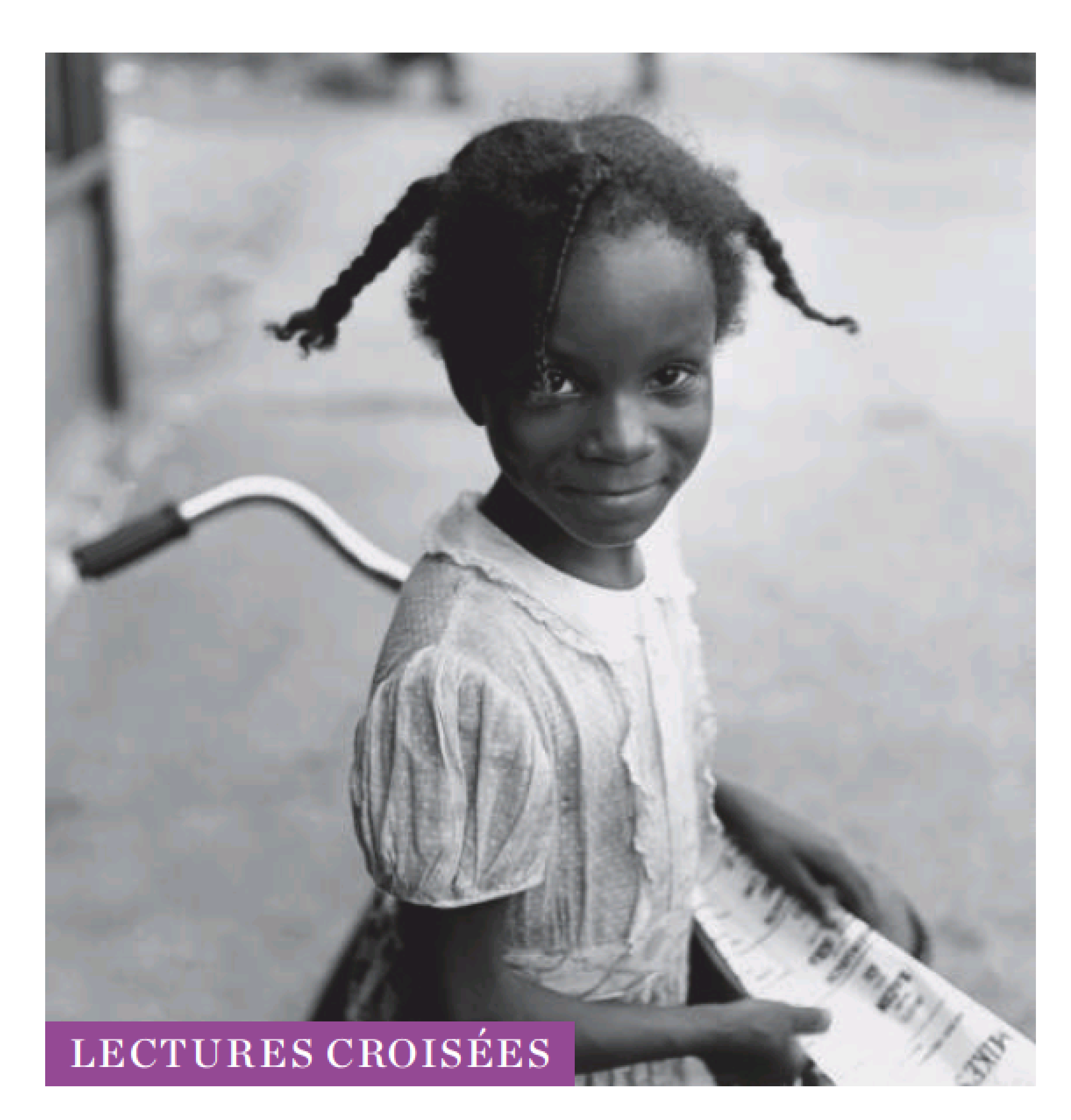
LA TRAQUE Marko, l'Ukrainien planqué en Armorique et poursuivi par la mafia russe, va devoir apprivoiser les légendes bretonnes et le climat changeant de l'île de Belz. Réapprendre la confiance aussi… envers l'homme d'Église ? Le patron du chalutier qui l'embauche ? Ou bien le curieux bibliothécaire de l'île ? Bonne idée pour ce premier polar qui parle de résilience, de solidarité masculine, d'amour et d'insularité. **C.S.**

Liana Levi, 368 p., 19 €, en librairies le 9 janvier.

Un homme, ça ne pleure pas
de Faïza Guène

L'IMMERSION Mourad est le narrateur de cette histoire qui mêle raï, politique et émancipation. Jouant avec l'argot, s'amusant des clichés sur l'immigration, la jeune Faïza Guène se met dans la peau d'un gentil prof niçois qui se coltine un bahut de Seine-Saint-Denis en première affectation… Écornant au passage « les soumises qui se prennent pour des rebelles », l'auteure partage avec ses lecteurs sa connaissance du genre humain, populaire, roublard et joyeux. **C.S.**

Fayard, 320 p., 18 €, en librairies le 3 janvier.

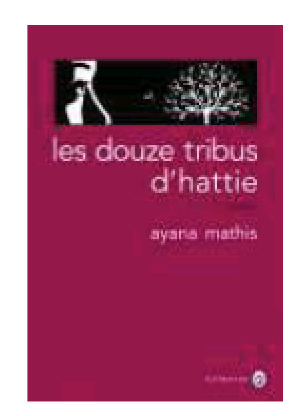


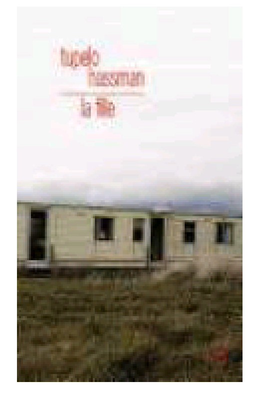
LECTURES CROISÉES

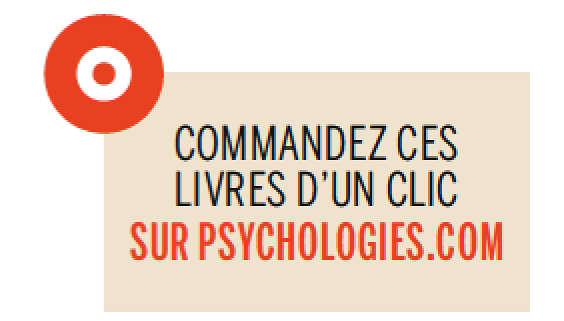
Destins familiaux

Voici deux jeunes Américaines, Ayana Mathis et Tupelo Hassman, bluffantes, qui s'intéressent à la famille et à la transmission. Le personnage clé des ***Douze Tribus d'Hattie*** est la mère de six filles et cinq garçons, dont nous découvrons le destin entre 1925 et 1980. Enfants noirs issus d'une lignée ayant fui la ségrégation raciale, ils vivent au petit bonheur la chance, parfois avec succès, parfois non, mais toujours énergiquement… Sala, la petite-fille d'Hattie, complète ce tableau tissé des liens complexes, tendres et violents qui unissent ces douze frères, sœurs et nièce.
Dans ***La Fille***, la narratrice s'appelle Rory Dawn Hendrix, « fille arriérée d'une fille arriérée, elle-même produit d'une lignée d'arriérées ». Elle vit dans un *trailer* (une « caravane »), dans l'ambiance miséreuse de La Calle (le lieu-dit qui réunit ces mobil-homes habités par ces laissés-pour-compte). Ror' (comme la surnomme sa mère) se bat pour grandir. Ces conditions de vie misérables ne parviennent pas à briser cette jeune rebelle. Portée par une foi bancale dans un manuel de scout, genre Castors Juniors, au sein duquel elle puise sa force, Ror' peut compter sur l'enseignement de sa grand-mère et sur les conseils de sa mère pour se construire. Deux premiers romans, perles d'émotion, à découvrir absolument. **C.S.**

Les Douze Tribus d'Hattie **d'Ayana Mathis, Gallmeister, 320 p., 23,40 €, en librairies le 2 janvier.**
La Fille **de Tupelo Hassman, Christian Bourgois, 352 p., 20 €, en librairies le 2 janvier.**







LE COUP DE CŒUR

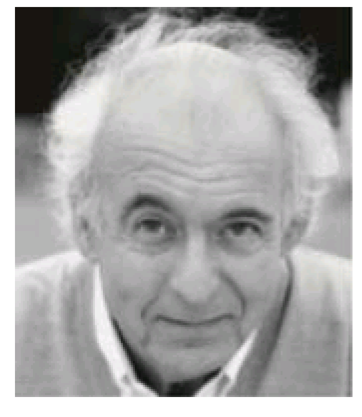
Si je n'avais plus qu'une heure à vivre de Roger-Pol Droit

« **S**i je n'avais plus qu'une heure à vivre… » Depuis que j'ai découvert le dernier ouvrage de Roger-Pol Droit, je ne cesse de me répéter cette phrase à la fois angoissante et libératrice. Si je n'avais plus qu'une heure à vivre, je n'aurais pas le temps de faire le tour du monde, d'écrire un best-seller, de dire « je t'aime ».

Et, pourtant, sans en avoir assez, j'aurais quand même du temps. Une heure, ce n'est rien et c'est beaucoup. Pas assez de temps pour les regrets ni pour les apitoiements, pas assez pour pleurer en espérant me remettre d'un chagrin ; mais trop pour passer à côté, car une heure de vie cela se mérite, cela mérite même un combat. Alors, peut-être qu'au fond moi aussi, en une heure, j'écrirais ; j'écrirais tout ce que je ne peux plus vivre, tout ce que je ne peux plus dire, tout ce que je ne peux plus faire. Je me laisserais aller dans les mots, les idées, j'explorerais les tréfonds de mon âme dans une quête de sincérité vitale. Je n'aurais plus peur des jugements de mes lecteurs ni de ceux de mon éditeur : je serais libre, ne fût-ce qu'une seule heure dans ma vie, la dernière.

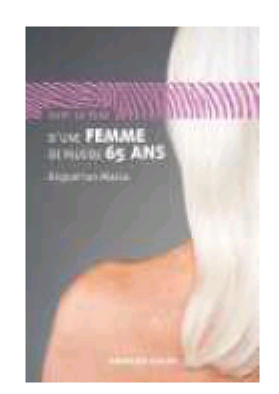
C'est le sentiment que donne votre ouvrage, cher Roger-Pol Droit, car vous vous prenez au jeu dans une authenticité contagieuse. La plume libérée, le verbe profond et le cœur sans ombrage font de cette lecture un pur moment de philosophie. Et, pour cela, je vous remercie. Merci de m'avoir permis de penser, à chaque heure de ma journée, que cela pouvait être la dernière et qu'elle fut sans doute la plus belle. ELSA GODART

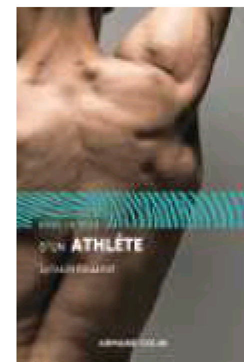
Odile Jacob, 112 p., 12,90 €, en librairies le 9 janvier.



Agrégé et docteur en philosophie, journaliste, chercheur au CNRS, enseignant et écrivain, Roger-Pol Droit est également chroniqueur. Il a été conseiller du directeur général de l'Unesco de 1994 à 1999 et a intégré en 2007 le Comité national consultatif d'éthique pour les sciences de la vie.

LA BONNE IDÉE





Se glisser dans la peau de…

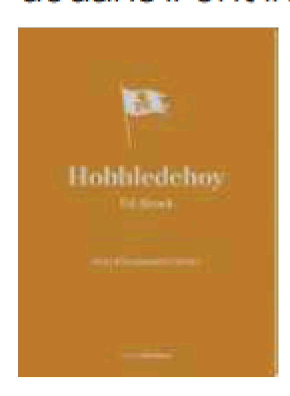
Une nouvelle collection explore les rapports que nous entretenons avec notre corps selon notre âge, nos activités ou notre personnalité. Biologie, sociologie et psychologie sont intimement mêlées dans cette approche originale, nourrie de témoignages et riche d'enseignements sur soi et sur les autres. *Dans la peau d'une femme de plus de 65 ans* raconte comment l'identité se confronte au physique qui décline, les subterfuges pour « sauver sa peau », les looks hétérogènes affranchis des vieux codes sociaux… La collection est élaborée en partenariat scientifique avec l'Observatoire Nivea, qui étudie les cultures du corps et du paraître. MARIE-FRANCE VIGOR

Dans la peau d'une femme de plus de 65 ans **d'Enguerran Macia, Armand Colin, 192 p., 14,50 €.**
Dans la peau d'un athlète **de Sylvain Rouanet, Armand Colin, 192 p., 14,50 €.**

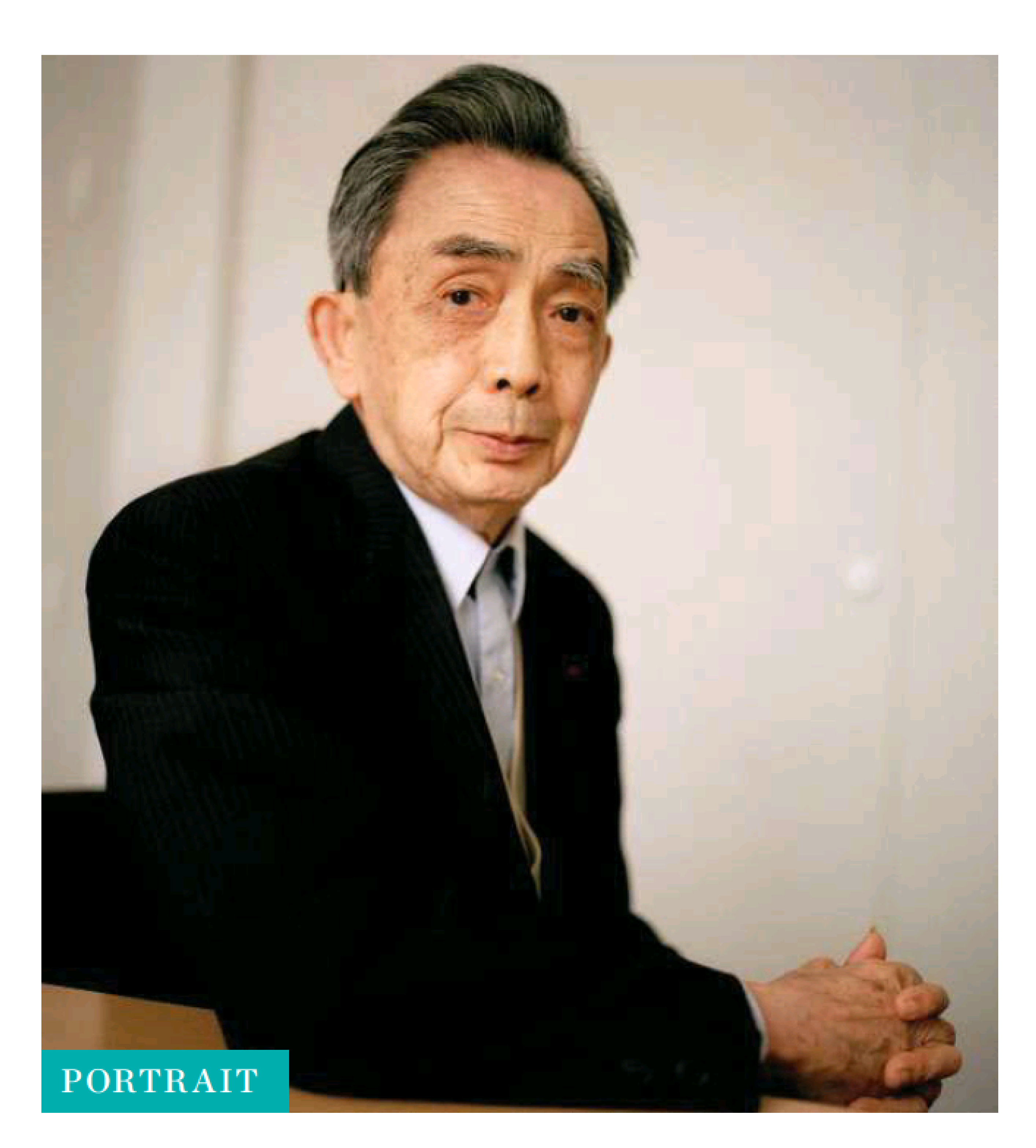
NOTRE COLLABORATEUR PUBLIE

Hobbledehoy
d'Ed Alcock et Emmanuel Carrère

En vieil anglais, *hobbledehoy* désigne cette période entre enfance et adolescence, *neither man nor boy*. Le photographe Ed Alcock, qui collabore régulièrement à notre magazine, offre ici le regard intime et sensible d'un père amoureux captant le fils et la mère, l'enfance qui s'éloigne, en instantanés de vacances paisibles. Ses photographies « qui donnent envie d'être dedans » ont inspiré à l'écrivain Emmanuel Carrère un beau texte sur ce bonheur inconscient de lui-même, mais si bouleversant pour ceux qui en sont témoins. M.-F.V.



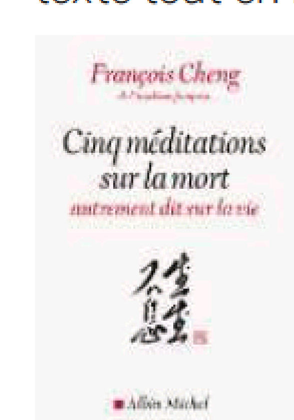
Terre bleue, 104 p., 24 €.



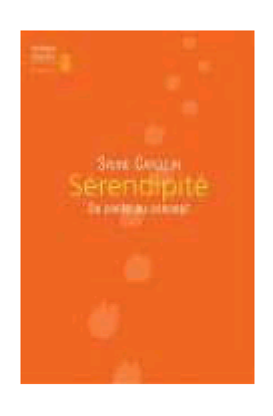
PORTRAIT

François Cheng, le passeur

L'écrivain et académicien est un personnage quasi unique et d'autant plus précieux. Il est né en Chine il y a presque quatre-vingt-cinq ans, dans une famille de lettrés. Il aurait pu poursuivre sa vie dans son pays natal, mais deux guerres s'en sont mêlées et l'ont poussé au loin. Très loin, même, puisqu'en 1948 le jeune homme débarque à Paris, pauvre, réfugié, isolé et sans parler le français. À 20 ans, il apprend la langue de Diderot. Et se met aussi à l'écrire, d'une plume si délicate, si nuancée, si poétique, qu'il en devient peu à peu l'un de ses plus subtils hérauts. Destinée surprenante qui fait de lui, malgré lui, un passeur entre deux continents, entre deux cultures étrangères l'une à l'autre.
François Cheng, également calligraphe, parvient à ouvrir un peu la porte. Son dernier essai, nourri de taoïsme et de philosophie, sobrement intitulé ***Cinq Méditations sur la mort, autrement dit sur la vie***, texte tout en légèreté d'écriture et profondeur de pensée, nous propose d'inverser notre regard sur la mort. Se barricader contre la mort, dit-il, « c'est rabaisser la vie à une chiche épargne dont on compterait les dépenses sou par sou, au jour le jour ». Soyons donc prodigues de notre existence : au bout du compte, c'est la vie qui l'emporte, toujours. CHRISTILLA PELLÉ-DOUËL



Cinq Méditations sur la mort, autrement dit sur la vie **de François Cheng, Albin Michel, 168 p., 15 €.**





Sérendipité de Sylvie Catellin

LE CONCEPT C'est un fascinant mystère du cerveau humain. La sérendipité est « la faculté de découvrir, par hasard et par sa sagacité, ce que l'on ne cherche pas » ; c'est en quelque sorte un hasard heureux. Comme lorsqu'on a mis au jour, par inadvertance, la pénicilline, le Teflon ou le four à micro-ondes. Aujourd'hui, nos trouvailles se font aussi sur nos moteurs de recherche, avec un résultat identique : il suffit de taper un mot sur Google pour se retrouver face à un tas d'idées nouvelles insoupçonnées. L'historienne Sylvie Catellin mène l'enquête avec passion entre littérature, psychanalyse, archéologie et mathématiques. E.G.

Seuil, 272 p., 21 €, en librairies le 9 janvier.



LE LIVRE QUI DÉCULPABILISE

Comment traumatiser votre enfant
de Jen Bilik et Jamie Thomson Stern

Partant du principe que le traumatisme éducatif est inéluctable, deux Américaines suggèrent aux parents – avec un humour carnassier – de peaufiner la démarche jusqu'à fournir à leur enfant une cuirasse à toute épreuve contre l'adversité. Vous avez le choix des armes : montrez-vous imprévisible, tyrannique, humiliant, narcissique ; exigez la perfection ou passez-lui tous ses caprices. Bref, ce qu'il faut mettre en œuvre « pour en faire un être inadapté mais génial » au troisième degré, c'est-à-dire déprimé, addict, instable, égocentré, psychorigide… Belle démonstration par l'absurde de nos dysfonctionnements adultes. M.-F.V.

Robert Laffont, 124 p., 9,90 €.

QUESTIONS À…

YVES MICHEL, UN ÉDITEUR QUI NE MANQUE PAS D'AIR

« Nous donnons aux lecteurs les moyens de prendre leur vie en main »

Les éditions Le Souffle d'or ont 20 ans, déjà ! Yves Michel, leur fondateur, nous livre l'esprit d'une maison pas tout à fait comme les autres.

Comment en êtes-vous venu à créer Le Souffle d'or ?

Je viens du monde rural puis j'ai fait des études scientifiques auxquelles j'ai mis fin quand j'ai réalisé à quel point il fallait être formaté ! Pas de place pour d'autres chemins… Ensuite, j'ai passé dix ans dans le monde associatif, période durant laquelle j'ai réfléchi à d'autres approches du corps et de l'esprit. C'est comme cela que m'est venue cette idée.

Quels sont l'esprit et l'objectif de votre maison d'édition ?

Donner aux lecteurs les moyens de prendre leur vie en main. Cela signifie proposer des angles de vision et des outils pratiques éprouvés, qui leur permettent de s'émanciper des nombreux conditionnements et des pressions de leur environnement. Nos domaines sont le corps, la santé, l'esprit, l'éducation, sans oublier les émotions. Une de nos meilleures ventes s'intitule *Le Jeu de la transformation*. C'est explicite ! Pour moi, l'essentiel est de choisir au lieu de subir, afin d'exprimer le meilleur de soi-même et de cocréer une société harmonieuse et riche !

Comment voyez-vous l'avenir ?

J'aspire au fait que nous soyons assez nombreux à gagner en autonomie et en conscience pour construire un autre monde d'écoute, de créativité et de bonheurs essentiels, où chacun ait sa place. Un monde au contact intime de la nature… J'espère y contribuer au travers de mes livres.

Propos recueillis par ELSA GODART

RETROUVEZ LA SUITE DE NOTRE SÉLECTION LIVRES P.170

CULTURA/IMAGE SOURCE/GALLERY STOCK

Le prix *Psychologies*-Fnac



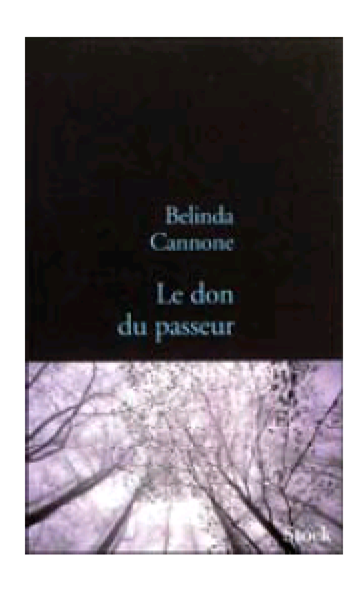
L'édition 2014 du **meilleur essai pour mieux vivre sa vie** se tiendra le 27 janvier, au Grand Palais, à Paris.

LES 5 NOMINÉS



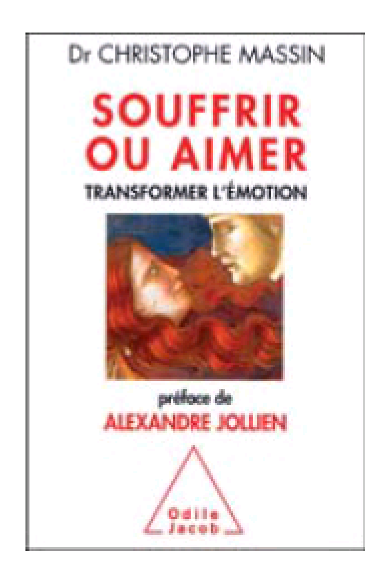
Belle autrement ! En finir avec la tyrannie de l'apparence
de Sophie Cheval

Jeunes ou vieux, nous sommes tous « branchés beauté », nous nous voulons minces, musclés et sans rides. Cette tyrannie nous cause de grandes souffrances. La psychologue clinicienne et psychothérapeute nous aide à parcourir le chemin – refuser les prophéties autoréalisatrices, jouer avec son apparence.... – vers une beauté libre, celle qui, à *Psychologies magazine*, nous est si chère.
Armand Colin, 216 p., 15 €.



Le Don du passeur
de Belinda Cannone

« Je suis le bras armé d'une plume de mon père. » La romancière et essayiste Belinda Cannone écrit pour permettre à ce père tant aimé de transmettre ce qu'il ne parvint jamais à formuler : comment être un merveilleux « passeur » d'amour et de curiosité, comment autoriser sa fille à oser. De cette incitation fondatrice, l'auteure a tiré le meilleur et nous confirme que le bonheur adulte et la liberté passent par le regard du parent sur l'enfant que nous avons été.
Stock, 150 p., 16 €.



Souffrir ou aimer, transformer l'émotion
de Christophe Massin

Comme il serait bon d'aimer sans souffrir... Mais les blessures de l'enfance, les angoisses nous amènent à répéter des comportements néfastes. Comment sortir de l'ornière ? En reconnaissant nos émotions, qu'elles soient sombres ou heureuses, répond le psychiatre et psychothérapeute Christophe Massin, qui s'appuie sur l'enseignement du maître indien Swâmi Prajnânpad. Un chemin vers la découverte de soi et de l'autre.
Odile Jacob, 252 p., 22,90 €.



L'Oubli et ses vertus
de Simon-Daniel Kipman

Nous oublions un nom ? Nous voilà persuadés d'être atteints par la maladie d'Alzheimer. Pourtant, l'oubli nous est vital : nous trions, jetons ou tout simplement « n'imprimons » pas tout ce que nous vivons pour pouvoir construire de « vrais » souvenirs, mémoriser des notions, sans être submergés d'informations... Le livre de ce psychiatre et psychanalyste réconforte et permet de ne plus avoir peur de ne pas se rappeler.
Albin Michel, 240 p., 18 €.



La Vie qui unit et qui sépare
de Frédéric Worms

Le philosophe Frédéric Worms s'attaque ici à « la » grande question : celle du sens de la vie. Deuils, ruptures affectives peuvent la briser, tandis que, à l'inverse, une naissance, un nouvel amour lui redonnent du sens. Ainsi la vie est-elle cela : ce flux d'expériences relationnelles qui unissent et qui séparent. Mais qui, toujours, nous permettent de persévérer dans ce que nous sommes.
Payot, 88 p., 10 €.

LE JURY

5 JOURNALISTES de *Psychologies* : **Laurence Folléa,** directrice de la rédaction. **Laurence Ravier,** rédactrice en chef de Psychologies.com. **Christilla Pellé-Douël,** responsable des pages livres. **Erik Pigani,** chef de la rubrique « Les livres du mois ». **Cécile Guéret,** journaliste.

5 INTERNAUTES de Psychologies.com
Marie-Luce Dupin, chargée de communication on line, Viroflay (78). **Valérie Collié,** responsable paie, Gouvieux (60). **Cécile Dutriaux,** cadre dans l'enseignement supérieur, Fresnes (94). **Barbara Job,** directrice de projet en agence web, Lille (59). **Khaled Banaida,** étudiant en sciences économiques, Courcouronnes (91).

5 LIBRAIRES de la Fnac : **Emmanuelle Atron Viet. Nathalie Cordier. Olivier Loisy. Jean-Pierre Saucy. Gildas Vincendeau.**

Avec **Arnaud de Saint Simon,** directeur de Psychologies.

Solomon Northup (Chiwetel Ejiofor), violoniste dont la vie va basculer du jour au lendemain.

TROIS RAISONS DE VOIR

12 Years a Slave de Steve McQueen

1. La puissance du récit Cette histoire vraie est d'autant plus poignante qu'elle débute en plein bonheur. En 1841, Solomon Northup est un violoniste noir américain qui commence à être connu. Père de famille comblé, il n'imaginait pas qu'il pourrait être drogué, enlevé et vendu comme esclave à l'autre bout du pays. À mesure qu'il comprend qu'il ne peut faire prévaloir ses droits, sa vie bascule. Dépossédé de son statut d'être humain, il devient un objet que de riches planteurs blancs utilisent à leur guise. Tous ne sont pas sadiques, mais les esclaves leur assurent une main-d'œuvre bon marché sur laquelle repose l'équilibre économique de leurs exploitations.

2. Une approche frontale Remarqué dès son premier long-métrage (*Hunger*) pour sa capacité à représenter sans pathos la grève de la faim de l'Irlandais Bobby Sands en prison, Steve McQueen aborde de front tous les aspects de l'esclavage : des chantages sexuels exercés par les patrons aux punitions corporelles pouvant aller jusqu'à la mort. Filmée en plan-séquence (donc en temps réel), une séance de flagellation devient insoutenable, tout comme un lynchage improvisé. Rien n'a été inventé. Le réalisateur et son équipe ont mené de minutieuses recherches et se sont inspirés d'images d'archives pour livrer la plus réaliste des reconstitutions.

3. Le meilleur film sur l'esclavage Plasticien de formation, le metteur en scène sait donner de la vigueur à ses cadrages, sans tomber dans la joliesse. S'appuyant sur une interprétation extraordinaire (notamment de Chiwetel Ejiofor, son héros), il captive et émeut au cours d'un film qui refuse le larmoyant. Au contraire, au cœur de ces horreurs, Steeve McQueen donne des raisons d'espérer en filmant la solidarité entre esclaves et la détermination d'un homme qui, enchaîné, humilié et torturé, a gardé en lui pendant douze ans la force de recouvrer sa liberté. PHILIPPE ROUYER

Avec Chiwetel Ejiofor, Michael Fassbender, Brad Pitt. En salles le 22 janvier.



Le Britannique Steve McQueen s'est fait un nom dans la vidéo et l'art contemporain avant de remporter en 2008, à Cannes, la caméra d'or pour son premier long-métrage, *Hunger*. En 2011, il a enchaîné avec *Shame*, une fable dérangeante sur l'addiction au sexe d'un cadre supérieur. *12 Years a Slave* est son troisième film.

PORTRAIT

Stephen Frears, cinéaste frondeur



Le Britannique Stephen Frears alterne grosses productions américaines et films anglais à petit budget, en changeant de genre et d'univers avec une belle gourmandise. Le lien entre *My Beautiful Laundrette* (1986), son premier succès, sa version des *Liaisons dangereuses* (1989) avec Glenn Close et l'intrigant *The Queen* (2006) est à chercher dans le mordant de sa mise en scène, l'excellence de sa direction d'acteurs et un humour irrévérencieux qui vient pudiquement masquer l'émotion. **Comme dans son nouveau film, *Philomena*, où un journaliste désabusé doit faire équipe avec une vieille Irlandaise catholique** pour retrouver le fils qu'elle a été forcée d'abandonner au début des années 1950 à des religieuses, quand, adolescente et non mariée, elle était tombée enceinte. Celles-ci avaient alors fait adopter l'enfant. Sa charge contre les institutions catholiques qui, aujourd'hui encore, refusent à une mère et à son fils de se retrouver, au nom de principes obscurantistes, est sans appel. Mais, au-delà du drame qui se trouve à l'origine de cette histoire authentique, ce qui intéresse le réalisateur, c'est comment un secret trop longtemps refoulé peut pousser une vieille dame à s'aventurer en territoire inconnu pour découvrir la vérité, quel qu'en soit le prix. D'où une enquête riche en rebondissements, au cours de laquelle le duo de choc interprété par Judi Dench et Steve Coogan ne cesse de nous surprendre. Stephen Frears se régale à opposer l'intellect à l'intuition, dans une joute plutôt équilibrée, dont chaque manche ajoute à l'humanité de personnages qui nous font rire et nous touchent, parfois dans la même séquence. Jusqu'à la fin, chacun, pour avancer, doit adopter le point de vue de l'autre, au prix d'une profonde remise en cause personnelle. Une morale qui sied bien au cinéma émotionnellement engagé du cinéaste. **P.R.**

***Philomena* de Stephen Frears, avec Judi Dench, Steve Coogan. En salles le 8 janvier.**

Tel père, tel fils de Hirokazu Kore-Eda



L'histoire d'un petit garçon dont les repères familiaux volent en éclats.

Une famille aisée japonaise apprend avec horreur que leur adorable fiston de 6 ans n'est pas le leur. Il a été malencontreusement échangé avec un autre à la maternité. Développé sur le mode de la farce dans *La vie est un long fleuve tranquille* (1988), l'argument permet au Japonais Hirokazu Kore-Eda de poursuivre la réflexion sur la famille et les liens du sang. Lui-même papa d'un enfant de 5 ans quand il a écrit le scénario, il s'interroge sur ce qu'est un père. Fort de sa fortune financière, son protagoniste envisage d'abord de « racheter » son fils biologique à la famille bohème qui l'a élevé jusqu'ici dans la joie et la bonne humeur. Mais tout est, bien sûr, plus compliqué, et c'est une grande leçon de vie administrée par les femmes et les enfants que reçoit cet homme pressé, amené à découvrir la véritable valeur des sentiments, au terme d'un film riche en émotions. **P.R.**

Avec Masaharu Fukuyama, Machiko Ono. En salles depuis le 25 décembre.

DVD/BLU-RAY

Trois Coppola

Célébré comme le réalisateur d'*Apocalypse Now* et du *Parrain*, Francis Ford Coppola s'est aussi illustré dans des projets plus proches de nos vies. Et même si notre quotidien n'a pas le clinquant d'une comédie musicale à Las Vegas, c'est bien de nos amours dont il est question dans *Coup de cœur* (1982). Qu'attend-on de l'être aimé ? À quoi est-on prêt pour le sacrifier ? Coppola filme la difficulté d'accommoder romantisme et vie conjugale. Dans *Outsiders*, qui, en 1983, devait lancer une vague de jeunes acteurs à Hollywood (de Tom Cruise à Matt Dillon), il évoque la difficulté de grandir et de se trouver. Plus sombre, *Conversation secrète* (1974), palme d'or à Cannes, raconte une Amérique du complot, en proie à la paranoïa. P.R.

Trois doubles-DVD ou trois Blu-ray, à l'unité, Pathé.



LA PHRASE QUI GUIDE

Rachida Brakni

« Être un artiste, c'est échouer comme nul autre n'ose échouer »

SAMUEL BECKETT[1]

« Cette phrase, je crois, ne parle pas qu'aux artistes, elle parle à chacune, à chacun de nous, au sein de sa famille, de son couple, de son travail… À l'ère de la "communication" et de l'image, nous sommes devenus tellement soucieux de réussite et de perfection, tellement inquiets du regard des autres que nous ne laissons plus de place à l'échec. Regardez autour de vous : plus personne n'ose reconnaître ses erreurs. D'ailleurs, on n'ose plus rien, c'est la conséquence de la peur de l'échec, on ne pense qu'à se protéger, à se donner l'illusion que tout est sous contrôle… Le confort ne m'intéresse pas. J'ai plutôt envie d'explorer des chemins inconnus pour pouvoir me confronter à moi-même. Il m'est arrivé de faire des mauvais choix, d'"échouer", dans mon métier, en amitié ou en amour, mais toujours sans regret. Parce que, au fond, puisque j'en ai toujours tiré des leçons, j'ai vu que chaque "échec" était simplement une expérience parmi d'autres. Sinon que celle-là fait vraiment avancer. » **Propos recueillis par Anne Laure Gannac**

1. *Écrivain, dramaturge irlandais (1906-1989). Cette citation est extraite de* Trois Dialogues *(Les Éditions de Minuit, 1998).*

Rachida Brakni, comédienne, interprète *Sonate d'automne* d'Ingmar Bergman, au théâtre de L'Œuvre, à Paris (theatredeloeuvre.fr).

ILLUSTRATION PETRAE POUR PSYCHOLOGIES

LE 1ER SPA CAPILLAIRE* POUR LES CHEVEUX DESSÉCHÉS, SUR-SOLLICITÉS.
Sans sulfates desséchants**. Riche en huiles botaniques relipidantes.

Nouveau EVER RICHE

/ Nutrition ultime

/ Souplesse & toucher d'exception

/ Textures voluptueuses, aux parfums inspirés de l'aromathérapie

Produits vendus en grandes surfaces.

Stéphane Lancien, Coiffeur Expert



"Ma solution ultime c'est EverRiche ! Des formules sans sulfates desséchants**, pour un respect absolu de la fibre, et gorgées d'huiles botaniques relipidantes de caméline et d'abricot."



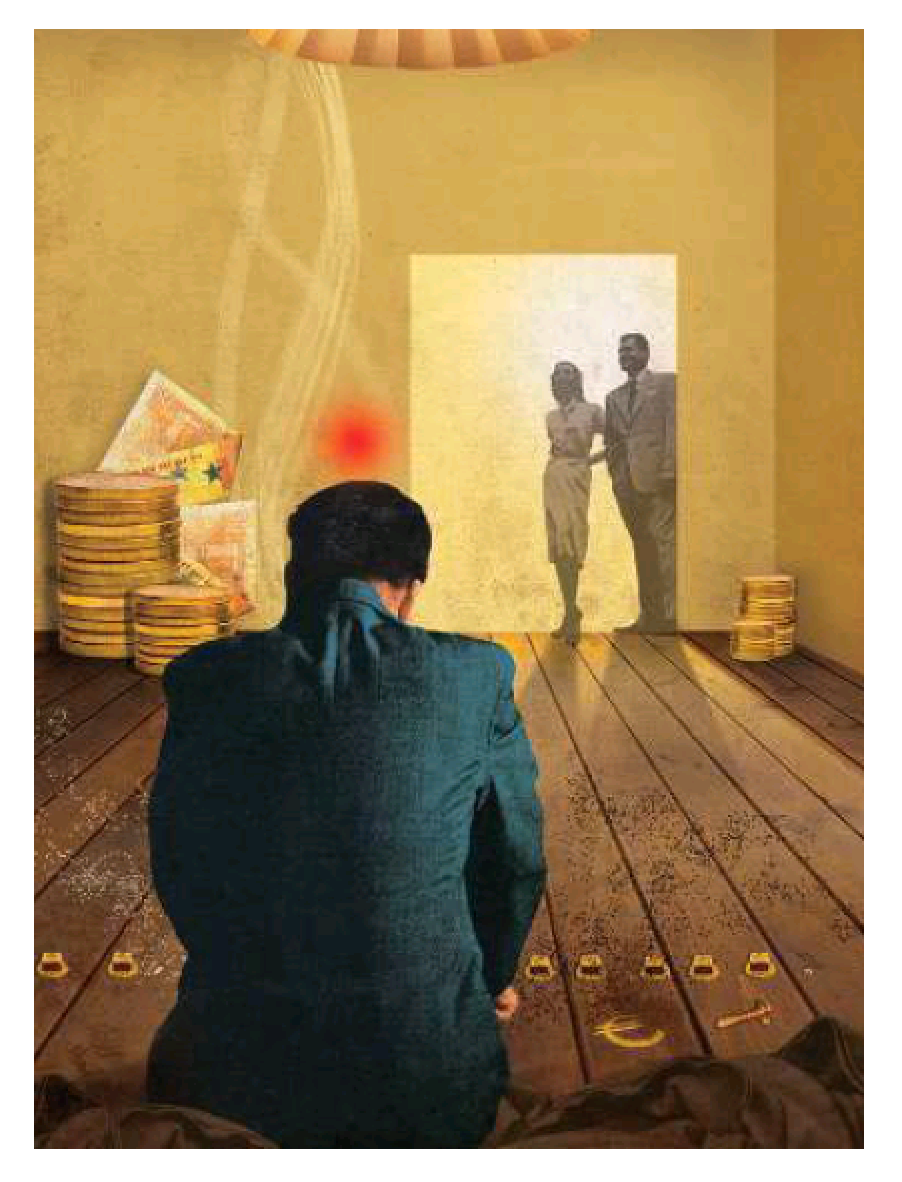


* De L'Oréal Paris. ** Sans tensio-actifs sulfatés.
L'ORÉAL - SA au capital de 121 064 404,20 euros - Siège social : 14, rue Royale - 75008 Paris - RCS Paris 632 012 100.

LE RÊVE

« J'ai peur d'être un assassin »

Chaque mois, **Tobie Nathan,** professeur de psychologie et ethnopsychiatre, décrypte vos images nocturnes.



LE RÊVE D'AUGUSTIN, 61 ANS

« Je rêve que deux de mes cousins sont morts et que j'ai dissimulé leurs corps sous le parquet. Peut-être les ai-je tués… C'est un rêve récurrent qui a pour cadre une maison de banlieue un peu vétuste. Il y a du monde, des amis, de la famille. J'ai peur qu'ils s'aperçoivent de la présence des cadavres à cause du parquet endommagé ou de l'odeur. Je n'ai qu'une idée en tête : les faire partir. On va découvrir les corps et m'accuser de leur mort… Dans un demi-sommeil, je me dis que ce n'est qu'un rêve, mais l'angoisse monte. »

LE DÉCRYPTAGE : Cher Augustin, voilà donc un cauchemar qui s'est répété régulièrement durant des années et qui demeure vivant dans votre mémoire, m'avez-vous dit au téléphone. De quel danger venait-il vous prévenir ? Car, vous le sentez, bien sûr, ces cauchemars récurrents sont des signaux d'alarme, des lumières rouges qui clignotent pour attirer notre attention. D'ailleurs, on s'en réveille mal à l'aise, avec le sentiment d'un péril qui nous menace.

Votre rêve tire sa force de conviction du fait qu'il emprunte des éléments de la réalité. Vos deux cousins sont bien décédés de manière inattendue, l'un d'une maladie grave qui l'a emporté prématurément, l'autre d'un accident d'avion resté inexpliqué, laissant leur mère éplorée. Peu de temps après, elle est morte à son tour, ce qui a fait de vous l'un de ses héritiers. Vous avez bénéficié d'un héritage qui, si la vie avait poursuivi normalement son cours, ne vous était en principe pas destiné. D'où cette culpabilité angoissante dans le rêve. Quelqu'un aurait pu – pourrait encore, peut-être – vous faire remarquer que vous aviez intérêt à la mort de vos cousins. Et peut-être même insinuer que vous l'avez souhaitée ?

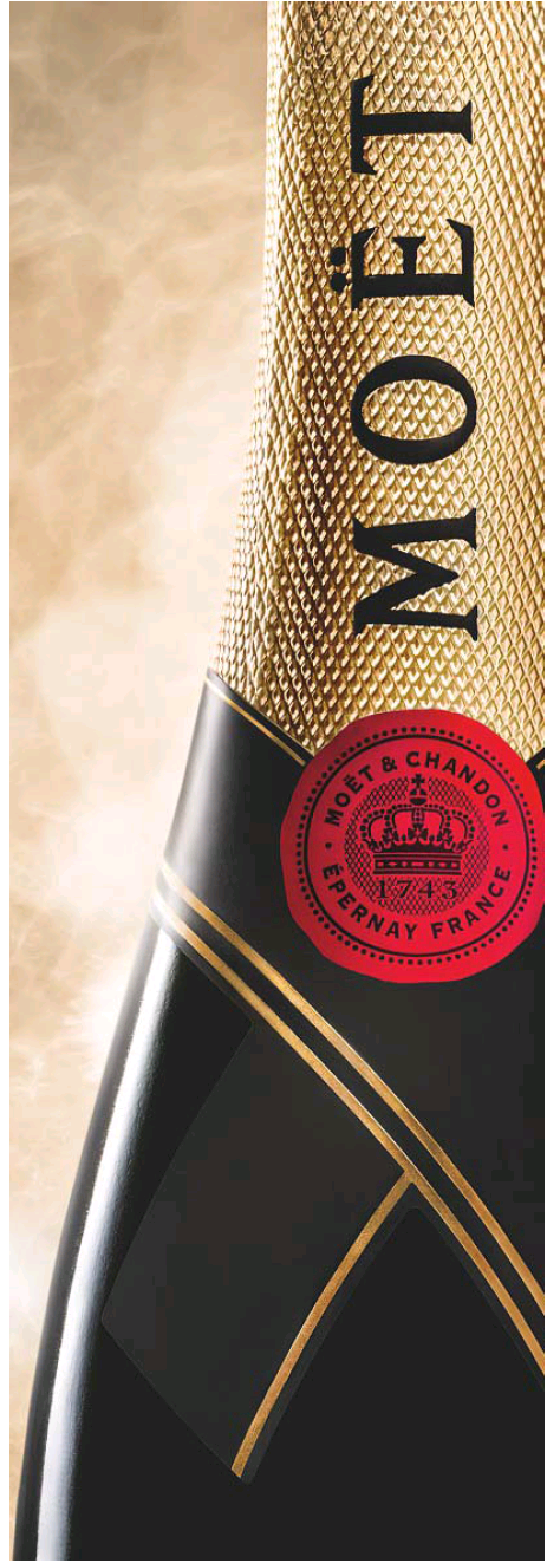
Vous m'avez confié que, dans cette succession, il y avait aussi des objets. En plus de l'argent, vous avez reçu deux statuettes. Vous aviez pu les admirer, enfant, chez la mère de vos cousins, mais jamais vous n'aviez imaginé qu'elles vous reviendraient un jour. Certes, elles ont une grande valeur artistique et pourraient se monnayer au prix fort. Mais c'est surtout leur présence, presque humaine, que vous retrouvez chaque matin dans votre salon, comme si elles avaient pris le relais des disparus. Ces statuettes, représentant un homme et une femme – un couple, donc –, semblent vous rappeler que les deux morts n'avaient pas de descendants – raison pour laquelle vous avez pu bénéficier de l'héritage. Alors, oui, vous comprenez maintenant la signification de votre cauchemar. Elle pourrait se résumer en une seule phrase : « Cet héritage ne va-t-il pas m'empêcher de vivre ? » Permettez-moi, cher Augustin, un petit conseil. Faites quelque chose pour les deux disparus. Rendez-vous sur leur tombe, recueillez-vous, promettez-leur d'honorer leur mémoire. Je crois qu'un tel geste dynamisera votre vie. TOBIE NATHAN, avec ISABELLE TAUBES

ÉCRIVEZ À TOBIE NATHAN

Un rêve vous intrigue, vous angoisse, se répète, vous semble particulièrement important. Écrivez-le et envoyez-le, sans oublier d'indiquer votre numéro de téléphone, pour que Tobie Nathan puisse s'entretenir avec vous.

Par courrier Psychologies, Tobie Nathan, 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex.

Par e-mail tobie@psychologies.com.


MOËT
MOËT & CHANDON
1743
ÉPERNAY FRANCE


FONDÉ EN 1743
MOËT & CHANDON
CHAMPAGNE

QUE FAIRE ?

Il n'aime pas jouer seul

Avec **Patrice Huerre,** pédopsychiatre.



Votre partie de Uno ou de Monopoly est à peine terminée que, déjà, votre fils vous sollicite pour construire une tour en planchettes Kapla. Lassé par son insistance, vous l'incitez à jouer seul. Il se précipite alors… sur sa console de jeux vidéo. Comment lui donner le goût d'autres activités en solo ?

Rassurez-le. « Le jeu est une activité spontanée chez l'enfant, rappelle Patrice Huerre, qui lui permet – entre autres – de tisser des liens avec son entourage, pour mieux se séparer ensuite. Généralement, il alterne les jeux en famille et ceux en solitaire, qui l'aident à supporter l'absence parentale (le doudou tient ce rôle les premières années). L'enfant qui sollicite exagérément ses parents a sans doute besoin d'être rassuré sur leur affection : ces derniers sont absorbés par leur travail et peu disponibles ; une petite sœur vient de naître et il craint qu'on l'oublie… Le jeu est un prétexte pour vérifier qu'ils tiennent à lui. » Au lieu de vous forcer, expliquez-lui que vous êtes fatigué, et que votre refus n'a rien à voir avec lui ; promettez-lui de jouer plus tard et respectez votre engagement. Peu importe, alors, si vous ne lui consacrez qu'une demi-heure : la qualité compte plus que la quantité.

Respectez son tempérament. Sa place dans la fratrie peut aussi expliquer son attitude : un aîné ou un enfant unique sera plus disposé à jouer seul. Son tempérament également : l'enfant imaginatif transforme le moindre objet en personnage et lui invente mille et une aventures ; le créatif ou le bricoleur, à l'aise avec le concret, ne s'ennuie jamais lui non plus. Si votre enfant préfère la compagnie, invitez plus souvent ses amis ou bien inscrivez-le à une activité sportive.

Limitez les jeux vidéo. La surcharge des emplois du temps et l'omniprésence des écrans contribuent à la désaffection des jeux en solo. Les enfants d'aujourd'hui, à l'image des adultes, ne supportent plus l'inactivité. Or, rien ne vaut l'ennui pour encourager les rêveries et se rendre compte que l'on possède en soi les ressources pour s'amuser seul. Et si vous relâchiez un peu le rythme de ses activités et limitiez son temps de jeux vidéo ? « Il ne s'agit pas de les interdire totalement, tempère Patrice Huerre, mais de vérifier, en le questionnant sur le scénario, les personnages ou ses émotions, qu'il "joue" vraiment, c'est-à-dire qu'il conserve une certaine distance, au-delà de l'excitation première. »

Donnez-lui envie. Pour qu'il acquière le goût du jeu en solo, encore faut-il qu'il ait déjà éprouvé le plaisir de jouer à deux, surtout lorsque cela nécessite un minimum d'habileté ou de persévérance. Construire avec lui une maison en Lego l'incitera à se lancer seul dans l'entreprise par la suite : il saura ainsi que le plaisir est au bout de l'effort. Et, si vous n'aimez pas jouer, pourquoi ne pas aller ensemble dans une ludothèque[1] ? Il pourra y expérimenter des jeux sélectionnés par des spécialistes de la question et les emprunter, ce qui fera sa joie et, par contagion, peut-être la vôtre. ANNE LANCHON

1. *Renseignements sur le site de l'association des ludothèques françaises, www.alf-ludotheques.org.*

PATRICE HUERRE est l'auteur de *Place au jeu ! Jouer pour apprendre à vivre* (Nathan, 2007).

PETER MARLOW/MAGNUM PHOTOS


lactel
Milumel®

L'IDÉE REÇUE

On se réconcilie sur l'oreiller

Chaque mois, **Catherine Blanc,** sexologue et psychanalyste, revisite un préjugé.



La sexualité est le lieu où peut s'envisager une rencontre des plus intimes. Non pas tant au regard du sexe lui-même, d'habitude caché et là qui se découvre, mais bien plus parce qu'il est question d'intimité des êtres. Les émotions, le lâcher-prise, la révélation de notre ambivalence entre puissance et fragilité, plus encore, l'officialisation de nos désirs et plaisirs : tel est le théâtre de la sexualité, qui offre la possibilité de se sentir au plus près de soi et de l'autre. À ce titre, faire l'amour peut, tel un pont, réunir ce qui a été rompu lors d'une dispute. **Cette capacité à se retrouver sur l'oreiller témoigne d'une trêve consentie, d'un désir d'aller vers l'autre, de l'accueillir pour créer ensemble à nouveau.** Du reste, la dispute peut être l'occasion de réveiller le mode relationnel du couple, contraignant chacun à se repositionner, à affirmer ses valeurs et ses limites.

Nous ne sommes jamais autant sujets qu'en affirmant nos limites, permettant ainsi l'expression pleine et entière de nos désirs. Bien entendu, nous ne pouvons faire l'économie de nous interroger : pourquoi avons-nous besoin de ces heurts pour nous affirmer ? Parce qu'il nous faut combattre l'interdit ou le frein que pose ou incarne l'autre ? Ou est-ce notre propre difficulté à nous affirmer qui enclenche la frustration et, tout à coup, la brutalité de la querelle ?

Et qu'en est-il du duo dispute-sexualité quand il devient indissociable ? Les enjeux sont bien souvent tapis dans l'inconscient. Dans ce que nous avons compris des relations aux autres pendant l'enfance, dans ce que nous avons cru qu'il nous fallait advenir pour être aimés.

Prenons les couples qui ne trouvent jamais un plaisir aussi fort qu'après s'être fâchés : c'est comme s'il leur fallait frôler la peur de la rupture, mettre en danger la relation pour pouvoir s'abandonner et jouir des retrouvailles. Comme si la valeur de la relation se mesurait à l'aune des tempêtes traversées. Certains, se sentant coupables d'accueillir leur plaisir, ne peuvent le faire qu'après l'avoir payé au prix de la souffrance. D'autres encore sont dans un fonctionnement plus pervers : l'un blesse son partenaire, mais détient la possibilité de guérir la blessure qu'il lui a infligée en faisant l'amour ensuite. C'est sûr, **nous ne sommes jamais aussi tout-puissants que lorsque l'autre a eu très peur de nous perdre, qu'il s'est senti diminué, voire détruit, et qu'il est dans notre pouvoir de le réparer.** Difficile parfois d'accepter que la jouissance soit pleinement le pouvoir de l'autre, et que tout au plus nous la partageons ou nous nous y rencontrons avec délice. D'où ce besoin pour certains de maîtriser le jeu.

Se réconcilier sur l'oreiller est bien entendu possible, parce qu'il s'agit de se retrouver après avoir établi une saine distance, nous rendant capables de jouir ensemble, tout en restant nous-mêmes. Mais ce scénario est-il toujours à l'œuvre ? Se fait-on toujours du bien en faisant l'amour ? Cela vaut la peine de prendre le temps d'y réfléchir.

CATHERINE BLANC, auteure de *La sexualité des femmes n'est pas celle des magazines* (Pocket, 2009). Son site : catherineblanc.com.

ILLUSTRATION ÉRIC GIRIAT POUR PSYCHOLOGIES

AFCAE et BNP Paribas présentent

Festival cinéma Télérama

Du 15 au 21 janvier 2014



3€

la place de cinéma avec le PASS dans Télérama les 8 et 15 janvier

Pour voir ou revoir les meilleurs films de l'année dans les salles Art et Essai :

- La Vie d'Adèle
- Django Unchained
- Inside Llewyn Davis
- Prisoners
- Frances Ha
- La Grande Bellezza
- A touch of sin
- La Danza de la Realidad
- Blue Jasmine
- L'Inconnu du lac
- Le Géant égoïste
- Mon âme par toi guérie
- Le Passé
- Snowpiercer, Le Transperceneige
- Heimat
- L'Extravagant Voyage du jeune et prodigieux T.S. Spivet

En partenariat avec



CANAL+





PHOTO LAURENT SEROUSSI



L'AVENTURE

Mettre les voiles

Envie de larguer les amarres ? De naviguer en finesse dans le creux de la vague ou de flotter au soleil en réaction à une époque agitée ? Passer une semaine à bord d'un voilier en petit comité tente un nombre croissant de vacanciers, d'après les loueurs de bateaux et les agences de voyages. Si les pieds marins affrontent l'Atlantique sur des formules 1 des mers, les novices, eux, choisissent un catamaran – à moteur ! – pour caboter en Croatie ou siroter un punch dans les eaux turquoise des Antilles. D'autres optent pour une « croisière cabine » en Corse, à Cuba ou à Tahiti, avec une dizaine d'inconnus et un staff aux petits soins. Quant aux familles, elles apprécient la formule « flottille ». Assistées par un bateau amiral, elles retrouvent divers équipages au mouillage après avoir taquiné les dauphins en solitaire. Skipper ou pas, la magie opère. Car un voilier nous transporte avec grâce dans le monde de l'aventure, avec la promesse de retrouver notre intégrité.

Une quête antiville « Les plaisanciers aspirent à quitter les tracas de la ville, pollution, stress… Or, beaucoup de voiliers habitables sont de véritables appartements flottants conçus sur le modèle urbain : équipés de GPS, moteur à essence, eau courante ou micro-ondes », observe l'ethnologue Stéphanie Brulé-Josso[1], spécialiste de la navigation de plaisance. Si le confort est appréciable, il peut aussi se révéler inadapté en mer. Glissades dans des lits trop larges ou autres blessures sur un meuble anguleux : la houle rappelle toujours la loi de la nature. Et apprend à renoncer à certaines habitudes.

Le fantasme du marin Louer un bateau nourrit un autre idéal : appartenir à la communauté des marins. « Dans l'imaginaire des plaisanciers, le marin est un homme solitaire, au regard "honnête et franc". Libre, il fuit l'aliénation à la société », décrit Stéphanie Brulé-Josso. Une figure héroïque dont le corps et le psychisme semblent avoir été façonnés par l'océan ! L'amateur de voile endosse le costume du personnage : « Il s'habille en blanc et bleu, éprouve le froid, la réverbération du soleil, la frousse ou le mal de terre et arrime son bateau au port avec une certaine dramaturgie », détaille-t-elle.

Une autorité naturelle Le marin incarne aussi des valeurs d'autonomie, de mérite et de maîtrise de soi. Des qualités perçues comme paternelles, selon l'ethnologue. « La loi prévoit que le plus expérimenté soit désigné comme chef de bord. Or, c'est souvent le modèle traditionnel qui est à l'œuvre : le père a autorité sur sa famille-équipage. Et la mère s'occupe des tâches domestiques et des enfants. » Reste que le bateau symbolise aussi l'épreuve initiatique propice à l'accomplissement de soi. À bord, chacun peut révéler des pans inédits de sa personnalité, comme le sens de la concertation ou le goût du travail en équipe. De quoi abandonner l'illusion du capitaine, seul maître à bord après Dieu ! Agnès Rogelet

1. Créatrice du site divers-cites.fr.

POUR ALLER PLUS LOIN

Partir avec boaterfly.com (formule collaborative), moorings.fr, sunsail.fr, ventportant.com, voilesdexception.com, mais aussi continents-insolites.com ou marmara.com.

Apprendre grâce à glenans.asso.fr (stages y compris en famille), ucpa-vacances.com, fairedelavoile.fr.

ELEKTRONS/PLAINPICTURE



Appareil photo Leica X2, boîtier noir, argent ou titane, dix coloris.

L'OBJET

Clic-clac

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI
STYLISME SARAH DE BEAUMONT

C'est le déclic que l'on attend… et que l'on n'entend pas. Parce qu'ils sont évidemment numériques, les nouveaux appareils photos au look rétro. Trop déco pour les pros, mais absolument parfaits pour les amateurs de nostalgie refusant de renoncer aux facilités de la technologie, ils portent la garantie zéro frustration. Un label plus que prisé par notre culture du « je veux tout et son contraire » et qui fait la part belle au culte de l'objet. Surtout s'il est rebaptisé « vintage ». Un condensé de l'air du temps, donc. Sans oublier sa fonction première : capturer l'instant présent en le soustrayant, furtivement mais définitivement, aux griffes du temps. Une vraie obsession. La nôtre à tous dans un monde d'accélération constante et de saturation de la mémoire. Dérober le moment, le figer, le garder, le stocker et le revivre plus tard. Devant son écran, si on a le temps.



LE STYLE

Le derby fait encore des siennes

Par Flavia Mazelin Salvi – Stylisme Déa Lecointe – Photo Daniele Fona

Comme les gens, les chaussures simples le sont rarement. A priori, rien de plus basique qu'une paire de derbies. Huit œillets, des lacets, une semelle souple, et c'est parti ! Mais le modèle a plus d'un tour dans son sac. D'abord chaussure d'homme, le derby n'est autre que le cousin campagnard de l'élégant et très urbain richelieu. Puis, au fil du temps, il devient urbain et féminin. Adoré par les garçonnes des années 1920, qui le portent avec un costume-cravate, il est associé, quelques années plus tard, à d'austères jupes de tweed qui couvrent le genou et devient ainsi une pièce indissociable du vestiaire BCBG. *No sex no fun*, semble-t-il dire à chaque pas. Ce qui ne l'empêche pas ensuite d'opérer une reconversion unisexe en verni noir et blanc, puis de traverser les années pop et punk avec panache et insolence. Rien d'étonnant alors qu'on le retrouve depuis quelques mois clouté, pailleté, velouté, compensé, étoilé, compagnon des jeans, des shorts ou des minis. Affichant une féminité ludique et décomplexée.

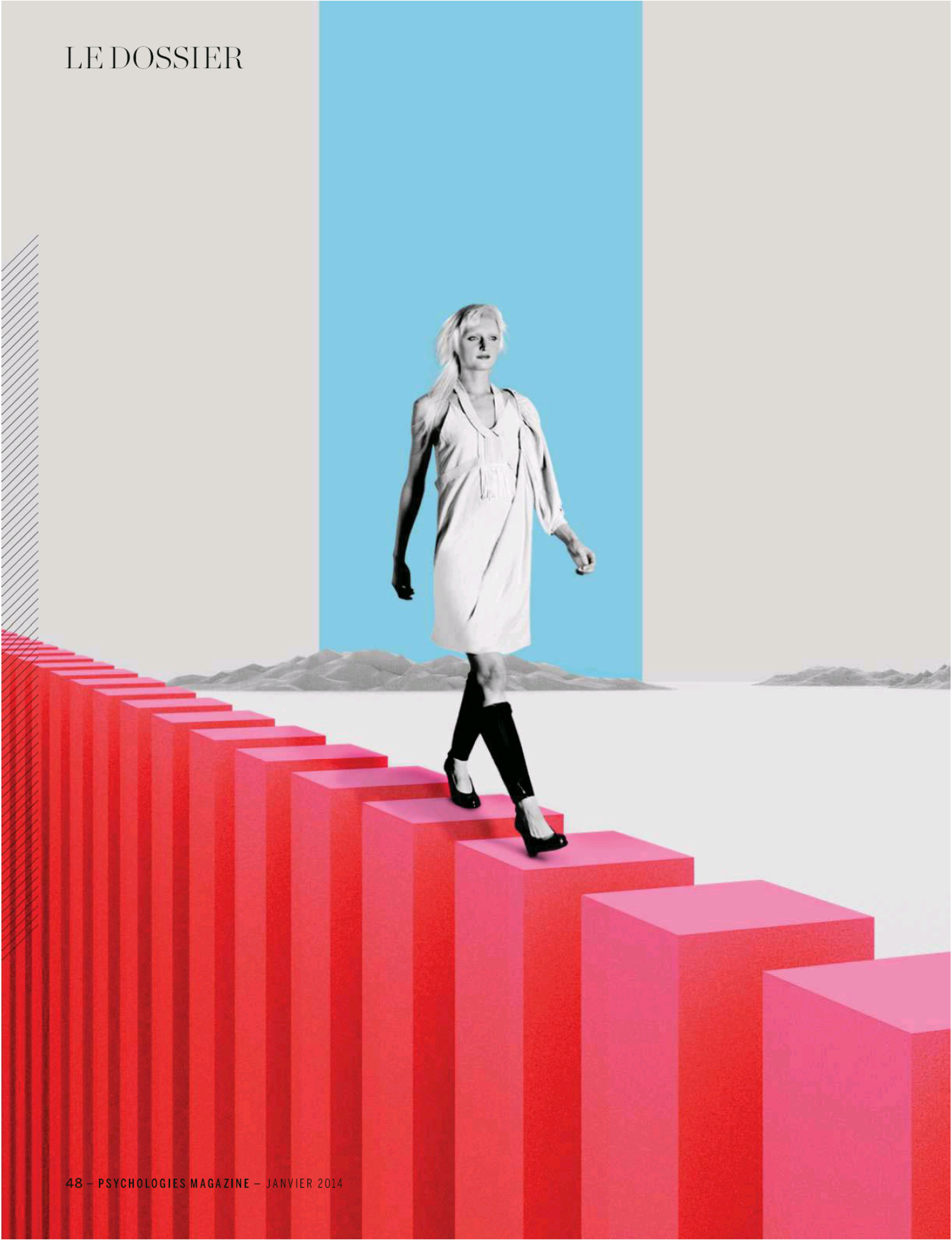
En haut à g. : Fratelli Rossetti cuir tricolore, Maurice Manufacture cuir imprimé panthère, Flamingo cuir verni noir et imprimé léopard. En haut à dr. : Dr. Martens cuir irisé framboise, Amélie Pichard cuir effet croco miroir bronze, Monoprix simili cuir effet miroir or. En bas à g. : Burton of London simili cuir glacé noir bout fleuri, Moa simili cuir noir clouté, André cuir vieil or mat. En bas à dr. : Heschung cuir verni rouge, Laurence Doligé pour Minelli cuir craquelé blanc, New Look simili cuir verni noir et blanc.



Parce qu'elle est vivante, votre peau a besoin de se nourrir pour être bien hydratée. Avec leurs vitamines et oligo-éléments, les soins Nutrissance apportent à votre peau sa source quotidienne de nutriments essentiels à sa bonne hydratation. Jour après jour, votre peau est ainsi nourrie, douce et pleine de vie. Hypoallergénique, sans parabènes.

Rogé Cavaillès

Protège les peaux sensibles



Faites-vous confiance !

Impuissants face aux désordres du monde, sommés d'être performants, malmenés par la perte de sens au travail : il nous est difficile de garder confiance (p. 50). Pourtant, ***nous avons tous les ressources intérieures pour résister*** (p. 54). À commencer par la ***douceur envers soi,*** comme le suggère la psychanalyste Anne Dufourmantelle (p. 58). Et si les jeunes étaient les plus aptes à nous donner cette leçon d'optimisme : ***oser être soi et se lancer*** (p. 60) ? Retrouver sa puissance, c'est ***accepter ses limites, faire de sa fragilité une alliée*** (p. 64) et ***développer ses potentialités,*** grâce aux cinq exercices que nous vous proposons (p. 66).

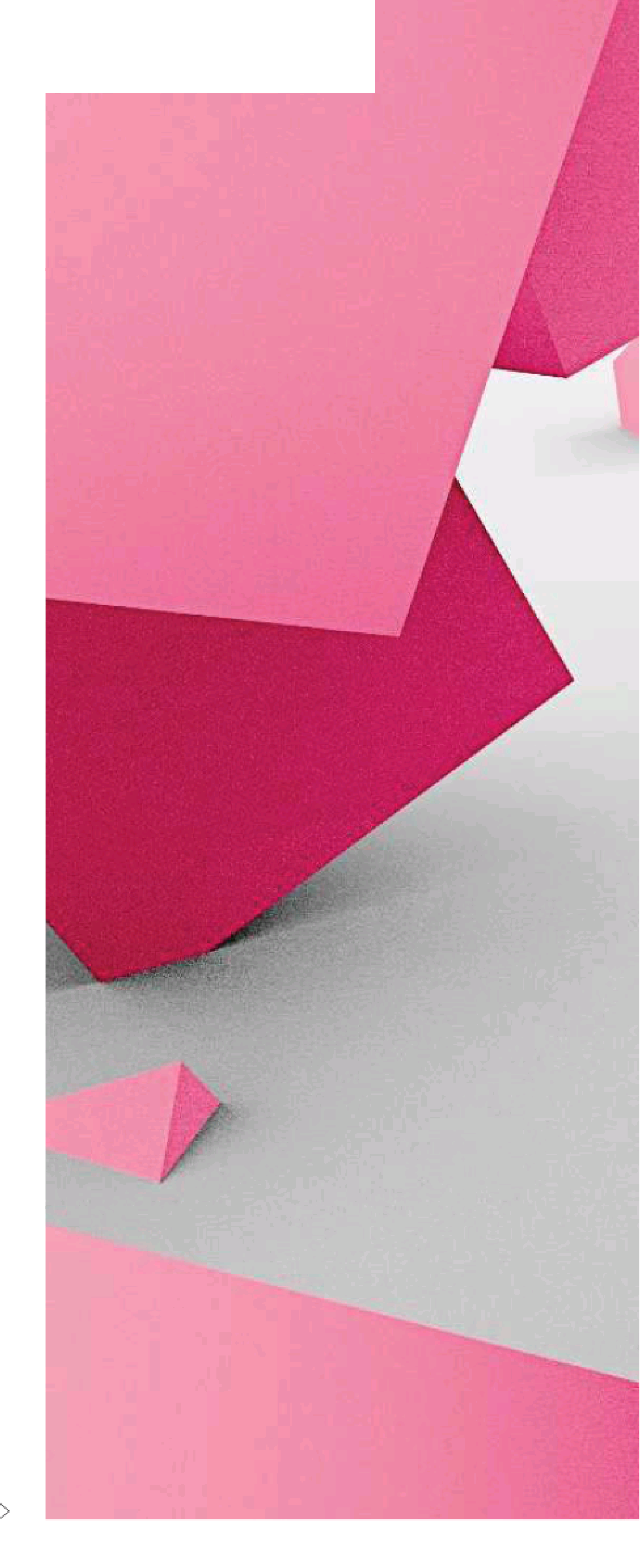
Dossier coordonné par **Laurence Lemoine**
Photos et illustrations **Caroline Delmotte**

ACTUALITÉ

TOUT CE QUI NOUS FRAGILISE AUJOURD'HUI

La confiance en soi n'est pas qu'une affaire d'intimité, de soi à soi. Les crises, morales, économiques, écologiques, viennent aussi saper notre socle individuel. Comment résister ?

PAR CÉCILE GUÉRET



Licenciements en cascade, cherté de la vie, catastrophes climatiques… Pas étonnant que 75 % des Français craignent la précarité, pour eux ou pour leurs proches[1]. Alors que nos parents étaient portés par la croyance que la vie de leurs enfants serait meilleure que la leur, nous voyons aujourd'hui le ciel s'obscurcir… et craignons qu'il nous tombe sur la tête. Dans ce contexte morose, nous nous sentons d'autant plus fragiles que de profonds changements sociétaux entament notre confiance en nous.

Commençons par un constat concret : « Pour nous nourrir, nous loger, nous déplacer, nous habiller, nous soigner, nous ne produisons plus rien de nos mains. Nous faisons appel à d'autres, contre rémunération, note le gestalt-thérapeute Jean-François Gravouil. Or, lorsque je coupe du bois pour me chauffer, non seulement je suis ancré dans le réel, mais je connais aussi mes ressources physiques : je sais combien de bûches je peux porter. » Dans nos sociétés modernes, nous ignorons souvent nos capacités à subsister. Une insécurité accentuée par « notre dépendance à des technologies que nous ne maîtrisons pas. Désormais, même un bon bricoleur ne peut réparer sa voiture ou sa perceuse », poursuit le gestalt-thérapeute. Le système est électronique, ou les pièces de rechange n'existent pas. Quand la panne survient, nous voici impuissants, réduits à taper étoile, puis 3, puis 5 sur un serveur vocal pour solliciter des assurances inopérantes.

UNE PROLÉTARISATION DE L'EXISTENCE

« Nous sommes face à une prolétarisation généralisée de l'existence », explique le psychanalyste Roland Gori[2]. Pas uniquement pour ce qui est du déclassement social, mais au sens marxiste du transfert du savoir-faire de l'homme à la machine. « Les ouvriers ont, les premiers, été soumis à la chaîne de production. Aujourd'hui, c'est aussi le médecin, le juge, l'acteur culturel, le chercheur… Nous sommes tous prolétarisés, car assujettis à des normes et à des protocoles standardisés », ajoute-t-il. Précieux et indispensables, le geste de l'infirmier pour rassurer un malade ou celui de l'instituteur pour consoler un enfant n'entrent pas dans les grilles d'évaluation. Il faut désormais faire du chiffre, de plus en plus de chiffre, l'objectif « exceptionnel » à atteindre la veille devenant la norme du lendemain. >>>



>>> Nous ne valons plus que par ce que nous produisons. « Notre civilisation, centrée sur la performance et la rentabilité à court terme, fabrique un individu entrepreneur de lui-même, ouvert à la concurrence dans tous les aspects de sa vie », indique Roland Gori. De nos vacances organisées « efficacement » à nos amours, nous confondons mener une existence, avec ses aléas, et tout planifier.

Ainsi nous présentons-nous sur le « marché » de la rencontre comme à un entretien d'embauche et multiplions-nous tant les critères d'évaluation pour choisir notre partenaire (entente sexuelle, statut social, intérêts communs, capacité à communiquer…) que nous ne savons plus identifier le sentiment amoureux. Selon la sociologue Eva Illouz, l'élargissement des échantillons de partenaires et de la compétition accentue notre anxiété : « Le sentiment de notre valeur devient instable, négociable. Comment a-t-on la certitude d'être aimé lorsque l'on vit sous la menace que quelqu'un de mieux peut surgir à tout instant ?[3] »

L'ILLUSION D'UN MOI SANS LIMITES

Et ce n'est jamais fini puisqu'à tout âge nous nous devons d'être beaux, jeunes, d'avoir de l'esprit et d'être performants sexuellement. Il nous faut réussir notre vie sur tous les plans : être heureux, créatifs, indépendants… Et, surtout, nous mettre en scène pour exister. Pour le psychanalyste existentialiste Carlo Strenger[4], « les critères de réussite ont disparu, hormis l'exposition permanente », dans les médias et sur ce qu'il appelle les « Bourses du moi », qui, sur le modèle de Wall Street, déterminent notre valeur : nombre d'amis sur Facebook, de résultats sur Google, de relations sur LinkedIn… Quand bien même nous parvenons, pendant une seconde, à sortir de l'anonymat, leur versatilité nous ramène vite à l'obscurité. Ainsi naît la peur persistante de notre insignifiance. « La marchandisation de l'individu a entraîné une instabilité permanente de l'estime de soi et du sentiment de mener une vie ayant un sens », assure Carlo Strenger.

Pire encore : en croyant que tout est possible, célébrité et fortune n'étant qu'une affaire de volonté et de courage, nous serions en fait précipités dans le doute, l'insatisfaction et la dévalorisation. Le slogan publicitaire *« Just do it[5] »* est, selon le psychanalyste, emblématique de cette injonction au dépassement de soi, nourrie de l'illusion d'un moi sans limites. « De Steve Jobs à Mark Zuckerberg, d'Eminem à Beyoncé Knowles, on a pu croire que n'importe qui ayant du culot, de l'inventivité et un ordinateur branché sur Internet pouvait réaliser un carton », écrit-il. Mais, alors, comment savoir si j'ai bien exploité mes immenses potentialités ? Comment me contenter d'une vie ordinaire si je peux être une star ? Comment m'estimer lorsque je suis coupable d'échouer ? Carlo Strenger estime que le mythe du *« Just do it »* repose sur un double leurre : l'idée que nous pouvons nous modeler à notre gré et l'image de la liberté comme absence de limites. Or, nous sommes, pour reprendre la formule du philosophe Martin Heidegger, « jetés » dans l'existence : nous ne choisissons ni nos parents, ni notre corps, ni nos talents, ni le contexte dans lequel nous naissons. C'est, selon la pensée existentialiste, en façonnant les contraintes et les tragédies de nos identités, en les transcendant d'une façon aussi pleine et créative que possible que nous trouvons notre liberté et le sentiment de mener une vie signifiante.

Les épidémiologistes britanniques Richard Wilkinson et Kate Pickett[6] affirment que l'inégalité sociale

SUR LES ÉCRANS

Quand le développement personnel nous freine

Julie, la quarantaine, en a assez de cumuler les histoires d'amour ratées. Elle veut être heureuse. Et c'est justement ce que lui promet tout un rayon de librairie consacré à l'épanouissement personnel dont elle devient une adepte, sous l'œil sceptique de ses amies. Jusqu'à ce qu'elle comprenne que lesdits livres ne font pas le poids face à la réalité de la vie et aux belles rencontres que celle-ci autorise parfois. C'est le scénario du premier film de Mélissa Drigeard, comédie romantique sur fond de DP… naïvement critiqué : l'explosion des méthodes de développement personnel dans les années 1960 a d'abord offert autant d'opportunités de se prendre en main, de découvrir et d'optimiser ses potentialités, de se sentir responsable de sa vie et de son mieux-vivre. Reste que les Julie sont nombreuses, qui, fragilisées par les échecs à répétition, peuvent faire un usage contre-productif de ces outils : en se réfugiant dans la lecture de paroles séduisantes et d'abord rassurantes sans jamais passer à l'action, en y perdant de vue leur propre intuition et leur propre histoire, et en surestimant le pouvoir de la volonté et du courage sur la capacité de changement, tout en se voyant toujours aussi peu évoluer, puisque c'est la pratique qui permet le « mouvement ». Lorsque le développement personnel n'est que lectures passives, il devient un excellent moyen de perdre tout à fait confiance en soi, en ses capacités (et en ses failles !), quand on aspirait à la gagner. Anne Laure Gannac

Jamais le premier soir **de Mélissa Drigeard, avec Alexandra Lamy, Mélanie Doutey et Julie Ferrier, en salles le 1er janvier 2014.**

engendre la défiance, parce qu'elle génère des rapports de compétition de plus en plus violents et stressants. Nous nous réfugions alors dans des stratégies d'autopromotion (survendre nos succès, rouler des mécaniques…) qui dissimulent mal notre plus grande vulnérabilité et notre peur de l'autre. D'autant, complète Roland Gori, que « nos manques sont considérés comme des faiblesses alors qu'ils constituent l'essence et la dignité de l'homme, sa capacité à être en lien avec ses semblables ». À cela s'ajoute l'angoisse de voir tomber les filets de sécurité mis en place après guerre (retraite, sécurité sociale…) parce que l'État ne garantit plus l'intérêt collectif au-dessus des intérêts particuliers. « Nous ne sommes plus sûrs, si nous montrons notre fragilité, que l'autre fasse preuve d'empathie et prenne soin de notre humanité », constate le psychanalyste. Dans le doute, nous nous replions sur nous-mêmes, de plus en plus étrangers, méfiants et peureux les uns des autres.

UNE FABRIQUE SOCIALE DE L'IMPOSTURE

« Non seulement nous ne savons plus à qui demander de l'aide pour garder un enfant ou porter un meuble, mais nous ne créons plus rien collectivement. Nous ne savons pas de quoi nous sommes capables à plusieurs. Cette solitude engendre une souffrance émotionnelle et une insécurité de fond, confirme Jean-François Gravouil. Nous ne jouons même plus ensemble ! C'est pourtant indispensable pour créer de la solidarité, de la confiance, et pour désamorcer les conflits. Avant, nous faisions la fête pendant les vendanges ou allions au bistrot taper la belotte. » Aujourd'hui, nous jouons au solitaire, cramponnés à notre téléphone, que nous craignons de nous faire voler à l'arraché. « Métro, boulot, conso… La seule chose que nous faisons ensemble, c'est la queue au supermarché ! » ajoute-t-il. Nous voici donc simultanément livrés à

Pour contrer la peur, se préserver de la résignation, remobiliser nos forces et sortir de la solitude, seul vaut l'engagement dans le réel

nous-mêmes et poussés à une hyperactivité qui mène à l'épuisement, à l'agressivité contre les autres ou contre soi, « parce que nous ne parvenons pas à répondre à la demande sociale. Ou nous trichons, pour ne pas trop souffrir », indique Roland Gori, qui diagnostique une fabrique sociale de l'imposture : « C'est la Grèce qui, ne pouvant présenter le budget demandé, en propose un fallacieux. Ce sont ces universitaires qui, faute de produire un nombre croissant d'articles accréditant leurs recherches, découpent leurs publications en épisodes. »

À cette clinique du « faire semblant » répondent une crise de sens et une perte de repères. Nous n'avons plus le temps de penser, de prendre du recul, d'avoir un avis critique. Nous sommes conditionnés à répondre de manière standardisée, dans l'urgence, à des stimuli sociaux. Comme des robots, nous finissons par marcher droit sans nous poser de questions. Résignés. « La mondialisation, les licenciements, la violence dans la rue… Nous en venons à penser que nous n'y pouvons rien. Mais ce n'est pas une fatalité ! Ce n'est pas Dieu qui l'a voulu, c'est le marché ! » s'exclame Roland Gori. Un sentiment d'impuissance accentué par le manque de moyens d'action face à ce qui nous menace. « La biosphère se dégrade, l'économie se dérègle, les extrémismes explosent… Que puis-je faire pour changer cela ? Le tri sélectif ? C'est un peu court », observe Jean-François Gravouil. Alors que nous avons l'impression d'avoir peu de prise sur notre monde, nous sommes bombardés d'images de destructions massives sans mesure avec nos capacités de réparation. « Il faut si peu de temps pour empoisonner les sols avec un accident nucléaire ou détruire des vies en fermant une usine, et tellement d'années pour faire pousser un arbre ou retrouver confiance en soi », souligne le gestalt-thérapeute.

UN TOUR DE PASSE-PASSE PSYCHIQUE

Fragilisés, découragés, nous finissons par croire que nous n'avons pas d'autre choix que celui de subir, que nos forces intérieures ne peuvent s'opposer à la dégradation de notre univers et, pire, que nous ne sommes plus adaptés à ce monde aux exigences accrues. Par un tour de passe-passe psychique, nous nous persuadons que la sagesse serait de saisir les plaisirs où ils sont, sans trop penser à l'avenir. Ce détachement fataliste fait certes moins souffrir que la renonciation, mais « il n'égale pas l'implication dans des actions concrètes, lesquelles nous consolident psychiquement », précise Jean-François Gravouil. Pour contrer la peur, l'impuissance, pour se préserver de l'apathie et de la résignation, mais aussi pour remobiliser nos forces et sortir de la solitude, seul vaut, en effet, l'engagement dans le réel. « Par l'amour, l'amitié, la politique, l'art… Je crois Albert Camus lorsqu'il écrit : "Je me révolte donc nous sommes[7]." Individuellement et collectivement, nous devons continuer d'affronter l'absurdité du monde », conclut Roland Gori. La regarder en face, mais ne pas s'y résigner.

1. *« Les Français et la solidarité », étude du CSA pour l'Uniopss et la Macif, janvier 2013.*
2. *Roland Gori, auteur de* La Fabrique des imposteurs *(Les Liens qui libèrent, 2013). Il est par ailleurs l'un des initiateurs de l'Appel des appels, pour remettre l'humain au cœur de la société. Rens. : appeldesappels.org.*
3. *Eva Illouz, in* Amour toujours ? *sous la direction de Jean Birnbaum (Gallimard, "Folio Essais", 2013).*
4. *Carlo Strenger, auteur de* La peur de l'insignifiance nous rend fous *(Belfond, 2013).*
5. *« Fais-le, un point c'est tout ».*
6. *Richard Wilkinson et Kate Pickett, auteurs de* Pourquoi l'égalité est meilleure pour tous *(Les Petits Matins, 2013).*
7. *In* L'Homme révolté *d'Albert Camus (Gallimard, "Folio Essais", 1985).*

TEST

QUELLE EST VOTRE VRAIE FORCE ?

Chacun possède des ressources insoupçonnées qui lui permettent de faire face à l'adversité, de rebondir ou d'avancer. Découvrez quelle est la nature de votre puissance intérieure.

PAR **FLAVIA MAZELIN SALVI**, AVEC **PHILIPPE GABILLIET**, PROFESSEUR DE PSYCHOLOGIE

Présente en chacun de nous, la force intérieure a deux particularités : la singularité et la discrétion. « Singulière parce qu'elle s'exprime différemment d'un sujet à l'autre, détaille Philippe Gabilliet, et discrète parce que bon nombre d'entre nous l'ignorent, la mésestiment ou alors sont incapables de l'identifier, même lorsque grâce à elle nous parvenons à aplanir des difficultés ou à surmonter une épreuve. » Pourtant, elle se forge, se construit, s'affaiblit ou se refoule au gré des événements de la vie, des interactions avec les autres, de la conscience que l'on a d'elle.
« Paradoxalement, pour que cette force intérieure – somme de nos ressources émotionnelles, cognitives et physiques – soit réellement solide, il faut à la fois avoir été aimé, c'est-à-dire conforté dans l'assurance que l'on peut avoir confiance en soi ; et avoir traversé des épreuves. Condition sine qua non pour avoir confiance dans notre capacité à faire face, à faire avec et à surmonter. » Pour autant, selon Philippe Gabilliet, cette énergie intérieure est disponible et accessible à tous, quels que soient son chemin de vie et sa personnalité. « Pour prendre conscience de sa présence, il faut se mettre à l'écoute de son corps, de son inconscient, de son imaginaire. Ces trois informateurs de premier plan nous envoient des messages qui vont nous aider à comprendre ce qui est en jeu, à nous positionner de manière juste et à prendre les bonnes décisions pour soi. » Il faut aussi, selon le professeur de psychologie, ne pas confondre recours à la force intérieure et pensée magique. « Se répéter "je suis fort" ou "je vais y arriver" sans accueillir dans un premier temps sa peur, sa tristesse ou sa colère est une démarche vouée à l'échec. La force intérieure se forge aussi sur notre vulnérabilité, c'est cela qui en fait une ressource durable et efficace, en même temps que le moteur de notre évolution personnelle. »

PHILIPPE GABILLIET enseigne la psychologie à l'ESCP Europe. Auteur d'*Éloge de la chance* (Saint-Simon, 2012), il travaille actuellement à la rédaction de son prochain ouvrage : *Éloge de la force intérieure*.

>>>



>>> LES CHOIX

Cochez, parmi les quarante affirmations ci-dessous, celles avec lesquelles vous vous sentez en accord ou que vous pourriez dire.

☐ **1.** Je fonctionne surtout au feeling.
☐ **2.** J'ai différents cercles de relations amicales.
☐ **3.** Je ne suis pas influençable.
☐ **4.** Je ne me décourage pas facilement.
☐ **5.** Je vais aisément vers les autres.
☐ **6.** Les défis et les épreuves me stimulent.
☐ **7.** Je suis très sensible aux signes, aux symboles, aux « synchronicités ».
☐ **8.** Je me remets en question mais ne doute pas de moi.
☐ **9.** Entrer en conflit ne me pose jamais de problème.
☐ **10.** Je suis rarement surpris par la tournure des événements.
☐ **11.** Je suis un adepte enthousiaste du changement.
☐ **12.** Je suis très empathique.
☐ **13.** Je sais quand attendre et quand agir.
☐ **14.** Je sais quand montrer les dents et quand faire le dos rond.
☐ **15.** La loyauté est une valeur clé pour moi.
☐ **16.** J'ai besoin de temps pour rêver, flâner sans but précis.
☐ **17.** Je suis très à l'écoute de mes sensations corporelles.
☐ **18.** Je suis persévérant et constant.
☐ **19.** J'ai très peu d'a priori et de certitudes.
☐ **20.** Je ne suis jamais déçu par les autres.
☐ **21.** Je sais dire non et exprimer mes besoins.
☐ **22.** Mon entourage me trouve imprévisible.
☐ **23.** On me dit souvent que j'ai une énergie contagieuse.
☐ **24.** Je ne perds jamais de vue mes intérêts.
☐ **25.** De manière générale, je ne cherche ni à convaincre ni à séduire.
☐ **26.** J'aime surprendre et être surpris.
☐ **27.** J'ai souvent une appréciation des situations en décalage avec celle des autres.
☐ **28.** Je sais repérer et tenir à distance les personnalités toxiques pour moi.
☐ **29.** Je m'adapte très facilement.
☐ **30.** Je me sens aussi bien seul qu'en lien avec les autres.
☐ **31.** Je sais gérer mon énergie et me ressourcer.
☐ **32.** Je ne sacralise ni la raison ni la logique.
☐ **33.** Je suis attentif à mes rêves.
☐ **34.** J'ai toujours un plan B d'avance.
☐ **35.** J'ai tendance à être méfiant.
☐ **36.** Je donne facilement et sans calcul.
☐ **37.** Je n'ai aucun mal à demander de l'aide.
☐ **38.** Je ne me laisse pas facilement déstabiliser.
☐ **39.** J'ai toujours regretté les fois où je n'ai pas écouté ma « petite voix ».
☐ **40.** J'ai toujours tiré profit de toutes mes expériences.

LES PROFILS

MAJORITÉ DE A

VOTRE INTELLIGENCE RELATIONNELLE

Votre vraie force est l'intelligence relationnelle, qui se caractérise par la capacité à tisser des échanges harmonieux (chacun donne et reçoit, de manière identique ou différente, mais équilibrée) et par la propension à diversifier ses types de relations (de l'ami intime au « bon » collègue). Aller vers les autres, sans préjugés ni rapport de force, prendre en eux le meilleur tout en acceptant leurs différences et leurs faiblesses, c'est votre talent et la source de votre confort affectif. Ouvert et empathique, vous vous épanouissez dans l'échange et le partage, même si vous savez aussi apprécier votre propre compagnie. Cette autonomie affective est d'ailleurs à la base de la qualité de vos relations. Vous aimez sans peser sur les autres et faites vos demandes à hauteur de ce que l'on peut vous donner. Résultat : vous pouvez compter sur un réseau relationnel aussi fiable que stable. En cas de coup dur, pour un petit coup de pouce, mais aussi pour partager les grandes joies et les bons petits moments.

Comment la cultiver : en devenant le « porte-bonheur » de ceux que vous rencontrez. Aidez, donnez gratuitement et le plus souvent possible, sans rien demander en retour. Cela fera non seulement des heureux autour de vous, mais aussi de jolis retours, souvent imprévus et tombant au bon moment.

CALCULEZ VOTRE RÉSULTAT

Pour chaque affirmation cochée, entourez votre réponse. Faites votre total de A, B, C et D, et découvrez votre profil.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
C	A	B	D	A	D	C	B	B	C	D	A	D	B	A	C	C	B	D	A	A	C	D	B	B	D	C	A	D	A	B	C	C	D	B	A	A	B	C	D

MAJORITÉ DE B

VOTRE RÉSISTANCE

Votre vraie force est la résistance « juste ». Celle-ci n'est ni repli sur soi ni refus du changement. C'est une force passive qui consiste en une mobilisation des ressources personnelles, physiques et psychiques, pour être capable de dire non, de maintenir sa position, de défendre un idéal ou encore de se défendre d'une attaque. La capacité à résister est souvent nourrie par un idéal fort (vérité, justice…), ce qui explique qu'elle ne cède pas facilement sous la pression de la contradiction ou de l'agression. Telle est votre force : résister à l'adversité en gardant le cap, porté par vos convictions et votre motivation. Si vous n'êtes pas influençable, vous restez quand même curieux des façons d'agir et de penser qui ne sont pas les vôtres. Et si vous les prenez en considération, c'est souvent pour vérifier le bien-fondé de vos positions et pour pouvoir abandonner, sans regret, celles qui ne vous semblent pas justes ou qui sont devenues obsolètes. Persévérant et volontaire, vous faites davantage confiance à votre raison qu'à vos émotions. Ce qui explique aussi que votre entourage s'appuie souvent sur votre « force tranquille » pour traverser les tempêtes.

Comment la cultiver : la bonne résistance est affirmation, et non fermeture à l'autre ou au changement. C'est pourquoi, quand vous résistez, il est important de vous questionner pour vérifier que votre posture est fondée sur un refus « positif » (celui de la soumission, de la compromission ou de la facilité), et non sur le désir d'échapper à toute forme de remise en question.

MAJORITÉ DE C

VOTRE INTUITION

Votre vraie force est l'intuition, qui se caractérise souvent par une résistance diffuse à ce que la logique, l'habitude ou les autres proposent. Il est difficile d'identifier précisément sa nature et son origine. Est-ce une faculté encore méconnue de notre cerveau ou bien le nom que l'on peut donner à notre vrai désir ? Elle peut nous permettre d'éviter les obstacles et les échecs, d'innover en matière de résolution de problèmes et nous aider à nous diriger vers ce qui est bon pour nous. Chacun d'entre nous peut se servir de son intuition, il suffit de se rendre réceptif à son « messager intérieur ». Une phrase attrapée au vol, une voix intérieure qui s'entête, une sensation diffuse mais persistante dans votre corps… Autant de messages que vous captez et recevez et auxquels vous prêtez attention avant de faire un choix ou de prendre une décision. Vous avez probablement regretté les rares fois où vous ne vous êtes pas écouté. Car, même si, la plupart du temps, vous êtes relié à votre intuition, il vous arrive de douter du bien-fondé de ce que vous ressentez ou de vous laisser influencer.

Comment la cultiver : en restant connecté à vos sensations, à vos perceptions et à votre petite voix intérieure. Vous pouvez les noter pour valider leur existence et apprendre ainsi à distinguer l'intuition de la projection (positive ou négative). Vous pouvez également vous offrir régulièrement une journée pendant laquelle vous prendrez toutes vos décisions au feeling. Enfin, évitez peut-être d'évoquer votre intuition aux sceptiques de votre entourage, ils trouveront toujours le contre-exemple ou le petit détail pour vous contredire.

MAJORITÉ DE D

VOTRE CAPACITÉ À REBONDIR

Votre vraie force est votre capacité à rebondir. Oser prendre une direction différente de celle qui était prévue, transformer un échec, une faiblesse ou un refus en opportunité, s'adapter aux changements radicaux… C'est ce que l'on appelle « rebondir ». Une disposition qui part d'une évaluation claire des obstacles et de la meilleure façon de les surmonter, mais aussi de la capacité à prendre des décisions et à s'y tenir sans tergiverser. Rebondir exige à la fois de l'objectivité, du pragmatisme et de la créativité. Trois facultés qui alimentent la confiance en soi et qui font que l'on ne reste pas « coincé » dans un échec. Vous abordez donc les gens et les situations sans préjugés ni a priori, ce qui vous permet de trouver des solutions et des stratégies aussi efficaces qu'originales. Tout se passe comme si les difficultés ou les contretemps étaient autant de défis à relever pour pouvoir tester vos ressources et vos talents. Au point que l'on peut parfois se demander si vous ne créez pas certains problèmes juste pour avoir l'opportunité de les résoudre. Votre attirance pour la nouveauté, alliée à une créativité qui ne demande qu'à s'exprimer, témoigne d'un esprit ludique et d'une profonde aversion pour la routine et l'ennui.

Comment la cultiver : en ne confondant pas action et réaction. La première est le fruit d'une réflexion et obéit à une stratégie dont les étapes ont été planifiées, tandis que la seconde part du simple désir de cesser de subir et de retrouver du contrôle. Si l'intention exprime le désir de retrouver une place de sujet, l'impulsivité et la précipitation peuvent faire barrage à ce projet.

ENTRETIEN

« CE QUI NOUS MANQUE, C'EST LA CONFIANCE EN L'AUTRE »

Pour Anne Dufourmantelle, philosophe et psychanalyste, les injonctions parentales qui nous ont insécurisés continuent de nous affecter. Seule la douceur envers soi peut nous en libérer.

PROPOS RECUEILLIS PAR LAURENCE LEMOINE





Psychologies : Le manque de confiance en soi que nous sommes nombreux à ressentir est-il seulement lié au contexte incertain dans lequel nous vivons ?

Anne Dufourmantelle : Au risque de paraître radicale, selon moi, le « manque de confiance en soi » n'existe pas. Lorsque nous croyons manquer de confiance en nous, ce qui manque, en réalité, c'est la confiance en l'autre. Et c'est d'abord le résultat de notre histoire personnelle, même si, effectivement, aujourd'hui, la défiance règne, les relations se déshumanisent, les solidarités sont attaquées. Le sentiment de ne pas être assez performant, pas assez affirmé, pas assez séduisant – pas à la hauteur – est la conséquence de premiers liens insécurisants dans l'enfance. Les impératifs angoissants, les « il faut », les « je dois » face auxquels nous nous sentons défaillants sont les héritiers de toutes les injonctions morales, parentales que nous avons intériorisées et qui composent le surmoi (notre loi intérieure). L'enfant que nous étions a été entamé dans ses capacités par ces peurs que l'autre, l'adulte, a fait peser sur lui. Dans certaines situations, pour être aimé, il n'avait d'autre choix que de se comporter comme on le lui prescrivait. Au point, parfois, de perdre sa propre boussole, le sentiment de son être, le sens de son véritable désir.

En quoi cette sensation de ne pas être à la hauteur, que nous interprétons comme un manque de confiance en soi, nous détourne-t-elle de notre puissance ?

A.D. : Bien souvent, elle nous sert d'excuse commode. Nous lui attribuons nos rendez-vous ratés avec la vie – les examens auxquels nous échouons, les réalisations inachevées, les projets sans cesse reportés au lendemain. En réalité, c'est notre névrose qui nous pousse à répéter, à rencontrer toujours les mêmes obstacles, les mêmes déceptions, les mêmes impasses, dans le but de nous garder dans le monde connu, de faire en sorte que rien, jamais, ne change. Évidemment, nous n'en avons pas conscience, nous croyons prendre de grands risques. Nous passons d'un travail à l'autre, d'un compagnon à l'autre, mais c'est toujours la même équation inconsciente qui agit. Cette répétition est motivée par le désir de réparer le passé, mais il s'agit également d'une forme de loyauté à la mère ou au père de notre enfance, ce premier autre que nous voulons protéger, légitimer, même lorsqu'il nous a été néfaste. Retrouver sa puissance supposerait de sortir de cette emprise, d'oser désobéir à cet autre intériorisé.

« La priorité est d'abord de ne rien faire. Ce temps de suspension nous permet d'entrer dans une relation de bienveillance envers nous-mêmes et envers le monde »

ANNE DUFOURMANTELLE

Comment retrouver notre puissance manquante ?

A.D. : Agir audacieusement, prendre des risques et des décisions définitives nous donnerait momentanément une sensation de force et de puissance. Mais ce ne serait qu'une fuite en avant, une manière de faire le jeu d'un surmoi sévère ne tolérant aucune faiblesse. La priorité serait d'abord de marquer un temps d'arrêt : ne rien faire, résister à l'impulsion de juger, de vouloir. Les sagesses orientales savent à quel point ce « non-agir » est agissant. Ce temps de suspension nous révèle à nous-mêmes, nous informe à la manière d'un rêve. Il s'agit juste de laisser « infuser ». Cela donne naissance à un espace intérieur apaisant grâce auquel nous entrons dans une relation de bienveillance envers nous-mêmes et envers le monde. Un espace de douceur dans lequel nous pouvons accepter de ne pas savoir, de ne pas comprendre, d'être vulnérable, rassemblant ainsi toutes les facettes de notre être, y compris celles que nous réprouvons, dont nous croyons devoir nous détourner. En tentant d'en faire nos alliées, nous récupérons une marge de manœuvre. Au bout d'un moment, des chemins insoupçonnés se dessinent, qui nous remettent sur la voie de la puissance.

Pour se sentir véritablement puissant, ne faut-il pas malgré tout, à un moment, être dans l'action ?

A.D. : Certainement. Cependant, avant de pouvoir agir en toute conscience, nous devons nous affranchir des logiques névrotiques : en cessant de considérer que « la vraie vie commence demain », plus tard, quand nous serons prêts, suffisamment confiants, minces, forts, que sais-je ? Ensuite, nous devons dépasser la logique binaire du « tout ou rien » : être le premier ou rien. La voie de la douceur me paraît ici encore la meilleure stratégie. Commencer à jouer trois notes, sans attendre d'être concertiste. Nul besoin d'avoir confiance en soi pour effectuer ces micropas. C'est ainsi que la puissance intérieure se reconstruit. Un pas après l'autre.

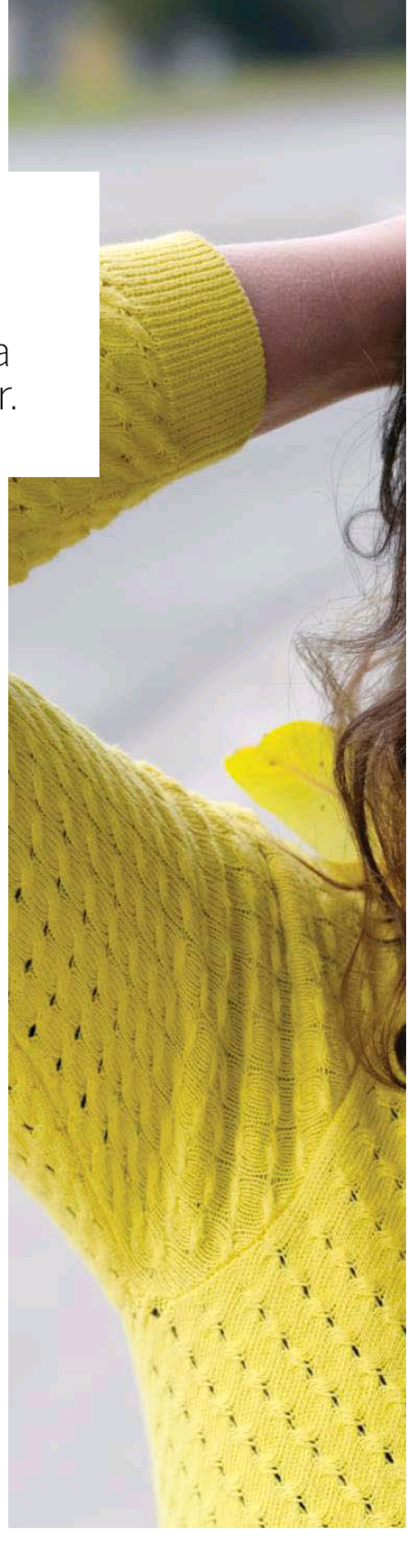
ANNE DUFOURMANTELLE est l'auteure, entre autres, de *Puissance de la douceur* (voir « Pour aller plus loin », p. 70).

TÉMOIGNAGES

« POURQUOI JE CROIS EN MOI »

Leurs parents s'inquiètent pour leur avenir. Eux, pas du tout, malgré les difficultés. Portrait d'une génération dont l'optimisme, la débrouillardise et l'élan peuvent nous inspirer.

PAR MARIE LE MAROIS – PHOTOS STÉPHANIE TÉTU



On les dit déprimés, sans rêves et sans espoir. Leur vitalité a pourtant de quoi nous rassurer. Plusieurs enquêtes le confirment, « les jeunes sont pessimistes sur l'avenir de la société mais optimistes sur leur propre avenir », constate le sociologue Olivier Galland[1]. Ainsi, 78 % des 18-26 ans se disent confiants dans leur capacité à obtenir ce qu'ils veulent dans la vie[2]. Ils ont conscience que l'accès à l'emploi est compliqué et que l'ascenseur social ne fonctionne plus. Malgré cela, la plupart pensent qu'ils finiront par s'en sortir. « Cette génération a grandi avec l'idée qu'il fallait se battre pour parvenir à trouver sa place », ajoute le sociologue. Bien évidemment, « leur capacité à rebondir dépend surtout du discours et de l'attitude de leurs parents », souligne la psychologue et psychanalyste Catherine Audibert[3].

Si les jeunes ont perdu leur insouciance, ils sont aussi devenus plus pragmatiques. « Profiter de la vie », oui, mais il s'agit surtout pour une majorité d'entre eux d'« avoir un projet de vie et préparer son avenir »[4]. Parce qu'ils ont perdu leur confiance dans les institutions, ils se battent, font fonctionner leur réseau personnel, font preuve de souplesse tout en gardant bienveillance et générosité. Beaucoup saisissent les opportunités, vivent dans l'ici et maintenant. Leur enthousiasme leur permet d'oser et d'entreprendre. Par leur manière de se réinventer, ils nous montrent qu'il y a toujours une solution. Ils ont compris qu'il ne servait à rien de s'attarder sur le négatif et de s'épuiser sur ce qui nous échappe. Et nous dévoilent que l'échec n'est pas une fatalité mais une expérience de plus.

GÉNÉRATION PRAGMATIQUE

Hédonistes, ils savent que la vie est courte, se mettent en quête de bien-être, de sens. Ils ne rêvent que de s'épanouir au travail, de trouver l'amour et de fonder une famille. Le couple, ils y croient. Près de la moitié des 18-30 ans vivent actuellement une histoire d'amour[5]. Ils ne conçoivent pas une relation sans sentiments amoureux et la fidélité reste essentielle à leurs yeux, même s'ils pensent que leur vie sera jalonnée de plusieurs histoires. Idéalistes, ils ne se sentent proches d'aucune personnalité politique, mais une écrasante majorité est prête à s'engager « pour des causes concrètes qui entrent en résonance avec leur vie », précise Olivier Galland. Une société plus juste, une nature préservée... De quoi avoir confiance dans un monde meilleur.

1. *Auteur de* Parlons jeunesse en trente questions *(La Documentation française, 2013).*

2 et 4. *« Jeunes et familles : trajectoires de vie, visions d'avenir », enquête de l'Observatoire des jeunes et des familles, décembre 2012.*

3. *Auteure d'*Abymes adolescentes, les empreintes de l'adolescence chez l'adulte *(Payot, 2012).*

5. *« Ce que pensent les nouveaux adultes », étude Think-Out et OpinionWay pour* Néon*, octobre 2013.*



“Je sais que je peux rebondir”

Adèle, 28 ans, en couple, cofondatrice du food truck La Petite Vadrouille

« J’écoute mes désirs, j’ose, je fonce… quitte à me tromper. Je préfère prendre des risques plutôt que d’être dans le regret. De toute façon, je n’ai rien à perdre. On galère tous, même les ultradiplômés. Autant faire un boulot qui me plaît. L’idée du *food truck*[1] m’est venue lors d’une fête. En rigolant, on s’est demandé ce qu’on ferait si on avait cent mille euros en poche. Avec Chloé, que je ne connaissais pas, on partageait la même envie : ouvrir un restaurant. C’était un gros risque, je n’avais aucune expérience dans ce domaine, j’étais monteuse vidéo. On s’est donné un mois de réflexion, puis un mois d’étude de marché auprès des entreprises implantées dans les zones industrielles. Je suis fonceuse, mais rigoureuse ! Nous avons bénéficié d’un prêt à taux zéro, acheté un camion d’occasion à Carcassonne qu’on a retapé et aménagé. Voilà un an que nous servons des plats “faits camion”, frais et de saison. Ce n’est pas toujours facile, on se paye à peine, les emplacements sont difficiles à obtenir, il faut porter le groupe électrogène, faire à manger dans le froid en hiver… Mais les clients aiment nos plats, je me sens vraiment moi et je suis fière du chemin parcouru. Si demain La Petite Vadrouille s’arrêtait, ce serait un coup dur, mais pas un drame. J’ai amélioré ma cuisine, appris à gérer une société, à démarcher des entreprises et, surtout, vécu une super aventure. Je suis à fond dans l’ici et maintenant, et c’est vrai que je n’angoisse pas pour les choses sur lesquelles je n’ai pas de prise. Mon optimisme vient sans doute de ma mère, toujours positive, mais j’ai pris conscience que j’avais les ressources pour rebondir après un événement douloureux. Une force qui ne m’a plus jamais quittée. »

1. Camion dans lequel on prépare et vend de la nourriture.

>>>



“L’amour me donne des ailes”

HUGO, 24 ANS, EN COUPLE, ÉTUDIANT EN CINQUIÈME ANNÉE DE DROIT

« Je suis un éternel amoureux, je ne peux pas vivre sans amour. J’ai grandi dans l’admiration du couple de mes parents et de celui de mes grands-parents ; ils sont toujours aussi fusionnels. J’ai du mal à imaginer une journée sans voir ma chérie, je suis un romantique. Le sentiment amoureux est la base du couple, ça se passe dans les tripes, pas dans la logique. Je sais que la vie à deux n’est pas toujours rose, mais je suis en désaccord avec l’idée de Frédéric Beigbeder selon laquelle l’amour dure trois ans. Il faut entretenir le sentiment amoureux, construire le couple, trouver un équilibre entre une routine positive et des projets. Bien sûr, surtout quand on est jeune, il ne sert à rien de rester ensemble s’il n’y a pas de sentiments, cela ne fait que retarder une fin inéluctable. Dès lors que l’on a trouvé la femme de sa vie, c’est différent. Quand je lis qu’un couple sur trois divorce, j’espère que je ne serai pas comme ça. Pour moi, tout problème a sa solution. Même si ça peut paraître un peu naïf, j’y crois. Et, à partir du moment où l’on croit, on a confiance en la vie. Paradoxalement, je n’ai pas confiance en moi. Mais, justement, l’amour donne des ailes. Il aide à avancer, à s’élever. Faire le bonheur de l’autre rend heureux. Vivre à deux, c’est la meilleure façon de vivre sa vie. Je pense que le couple est une façon de s’accomplir en tant qu’homme. »



“J’agis selon mes convictions”

Sarah, 22 ans, en couple, éducatrice spécialisée

« **Comme beaucoup de personnes de ma génération,** je ne comprends rien à la politique, mais j’essaie de faire bouger les choses en agissant sur le terrain. J’aide mon voisin malade, la dame âgée qui peine à monter dans le bus… Je suis apolitique mais je crois au politique, à l’engagement au quotidien. Cette conviction fait partie de moi, au point d’en avoir fait mon métier. À 16 ans, j’étais animatrice de centre de loisirs. À 17, je réussissais le concours d’éducateur spécialisé. Et à 18, après mon bac, je commençais à travailler en foyer de la Protection judiciaire de la jeunesse. Aujourd’hui, je me consacre à la politique de la ville dans un des quartiers nord de Marseille. J’accompagne les familles dont les enfants scolarisés montrent des fragilités. Les suivre représente un travail de fourmi, mais il porte ses fruits. Dans mon boulot comme dans ma vie, je fais les choses parce que je sais qu’elles sont bonnes pour moi. J’écoute ma voix intérieure et je donne du sens à chaque acte que j’accomplis. Cela fait peu de temps que je saisis la nécessité de l’engagement. J’ai longtemps rejeté le combat de mes parents, tous les deux militants. Ma mère a participé à la Marche pour l’égalité et contre le racisme en 1983, mon père est un ancien soixante-huitard. Pourquoi autant d’énergie et de temps pour défendre une cause ? Parce que j’en connais aujourd’hui les bénéfices, pour l’individu et pour la société. » **Propos recueillis par M.L.M.**



ANALYSE

OSER ÊTRE FRAGILE

Et si on arrêtait de vouloir à tout prix être fort, puissant, parfait ? Se savoir faible, triste ou vulnérable, ne pas le cacher et l'assumer dope paradoxalement notre assurance. Voici pourquoi.

PAR HÉLÈNE FRESNEL

« Je ne m'imagine pas une seconde parler à mes proches de mes nuits sans sommeil », confie, au bord du burn-out, Antoine, directeur financier d'une imprimerie en difficulté. Dans un environnement socio-économique qui valorise les gagnants performants, forts et invulnérables, reconnaître ses fêlures relève d'une authentique gageure. Pas de place pour les « perdants magnifiques[1] ». « Nous vivons dans une société fâchée avec la fragilité, confirme le philosophe et psychanalyste Miguel Benasayag[2]. Une société avec des rêves "frankensteiniens" promettant aux individus la force via une esthétique robotique, des prothèses diverses et variées. Mais ces rêves de toute-puissance s'opposent au principe même de la vie. Notre existence ne peut pas constamment se dérouler dans la puissance et l'extension. Quelqu'un qui aurait tendance à ne jamais pouvoir aller mal s'autodétruirait. Quand nous sommes au taquet, dans un élan permanent, beaucoup de choses nous échappent. Notre perception des autres, de notre environnement, notre capacité de réflexion sont amoindries. » Projetés en avant, constamment actifs, nous ne prenons plus le temps de nous arrêter et d'observer ce qui nous entoure.

S'APPUYER SUR SES FAILLES

Erreur fatale, selon Miguel Benasayag, qui assure que le fait d'accepter et de reconnaître sa vulnérabilité peut permettre de nourrir la confiance en soi. En nous appuyant sur nos failles, nous pouvons acquérir la certitude réaliste et concrète que nous disposons des ressources intérieures nécessaires pour faire face aux situations qui s'imposent à nous. D'abord en dressant un état des lieux, en observant ce qui nous arrive le plus justement possible, développe-t-il : « Quand nous nous sentons fragilisés, nous sommes contraints de "débrancher", de nous mettre dans une position de retrait. Dans ces moments-là, nous nous reconstituons, nous reconstruisons et décuplons notre sensibilité : la pensée, les sens s'aiguisent, s'affinent. » Et si nous noircissons ce que nous voyons ? « Ce n'est pas si grave : nous ne sommes pas non plus obligés de vivre comme des êtres lobotomisés au pays des Bisounours. » Considérer les obstacles permet de mieux les franchir. Les nier mène droit à l'échec.

Nous sommes « les plus vulnérables des animaux », rappelle la psychanalyste Marie Balmary[3]. Pour elle, la négation de la fragilité relève de l'aveuglement et du rejet d'une évidence : nous venons au monde « inachevés », incapables de nous déplacer et de nous nourrir, totalement dépendants des autres. Et nous passons ensuite une bonne partie de notre vie à nous consolider, à essayer de nous renforcer, avant de tenter de nous protéger contre notre inéluctable disparition. Si nous nions cela, « chacun se retrouve seul avec sa fausse force », dans une position de surplomb qui l'isole des autres. Or, explique la psychanalyste, « ce que la force ne peut pas, la fragilité le peut : elle est présence sans menace pour l'autre ». C'est en ne surjouant pas les gros bras que nous désactivons les réactions de peur et de méfiance, que nous pouvons nous lier et nous relier. Se savoir vulnérable, ne pas le cacher permet d'aller au-devant des autres mais aussi de demander de l'aide. Pour le neuropsychiatre Boris Cyrulnik, cette capacité est même l'un des principaux facteurs de résilience chez les êtres humains.

Selon les psychanalystes lacaniens, la fragilité est d'ailleurs ce qui fait la singularité de chacun. Nous portons en nous des failles, et il en est une qui nous est propre et qui nous travaille particulièrement. En la reconnaissant, nous pouvons cesser de nous considérer comme des « bons à rien ». À partir de cette blessure singulière autour de laquelle nous avons aveuglément construit notre vie, nous reprenons confiance en nous et en nos capacités. Prenons le cas d'une jeune femme convaincue d'être inintéressante, d'être une victime systématiquement humiliée dans ses relations amoureuses. Elle s'est finalement aperçue qu'elle reproduisait indéfiniment la relation qu'elle entretenait, enfant, avec sa mère, qui la rabaissait. Remettre en question ce lien névrotique lui a ouvert de nouvelles perspectives pour penser et agir.

CHÉRIR SA SOUFFRANCE

« Les mots, le discours familial, parental dans lequel nous baignons nous "marquent au fer rouge". Ils nous prennent au corps, nous assignant une place que nous n'avons pas choisie, détaille la psychanalyste Marie-Hélène Blancard. Ce peut être une phrase, quelques mots, une scène de l'enfance qui nous ont cloués sur place. Il faut ensuite consentir à se séparer de cette souffrance que nous chérissons. Nous nous reconnaissons en elle. Nous nous y sommes habitués. » Et elle a parfois profondément atteint notre confiance en nous. « Le métier de vivre[4] », pour reprendre le titre du journal de Cesare Pavese, va consister à nettoyer ce point douloureux afin que nous puissions réaliser qu'il nous constitue, que nous ne pouvons pas le nier et que nous devons même nous appuyer sur lui pour nous construire. Notre faille nous fonde.



TCHAT

Comment faire de ses fragilités une force ? Le psychanalyste Miguel Benasayag répond en direct à toutes vos questions le mercredi 15 janvier entre 16 h 30 et 18 heures

SUR PSYCHOLOGIES.COM

1. *En référence au livre* Les Perdants magnifiques *de Leonard Cohen (Christian Bourgeois, 2002).*
2. *Auteur de* La Fragilité *(La Découverte, 2006).*
3. *Coauteure de* La Fragilité, faiblesse ou richesse ? *(voir « Pour aller plus loin », p. 70).*
4. Le Métier de vivre *de Cesare Pavese (Folio, 2014).*

EN PRATIQUE

NOS EXERCICES POUR SE FAIRE CONFIANCE

L'estime de soi connaît des hauts et des bas, mais peut aussi s'altérer, faute d'attention et de soins réguliers. Pour y remédier, testez ce petit kit d'entretien conçu avec le psychiatre et psychothérapeute Frédéric Fanget.

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI

Se faire confiance ou faire confiance. Se projeter sereinement dans l'avenir ou abandonner quelque chose de soi à l'autre… Deux positions qui ont partie liée avec la croyance. Que tout ira bien, ou pas si mal, que l'on sera aidé ou, a minima, que l'on ne sera pas trahi. « Sans confiance en soi, rien n'est possible, affirme Michela Marzano[1]. Ce n'est qu'ensuite que l'on peut s'ouvrir aux autres, construire un espace de partage, bâtir un projet commun. » Selon la philosophe, si la confiance est fondamentale, c'est qu'elle nous permet d'aller de l'avant et de créer des liens. « Sans elle, il serait difficile d'envisager l'existence des relations humaines, des rapports de travail jusqu'à l'amitié ou l'amour. C'est elle qui rend possibles le développement de la socialité et le fonctionnement de la démocratie. » Nous vous proposons cinq exercices élaborés par Frédéric Fanget pour renforcer ou cultiver cette précieuse disposition d'esprit. >>>

1. *Également chroniqueuse régulière dans nos pages, elle est l'auteure, entre autres, de* Légère comme un papillon *(Grasset, 2012).*





>>> JE ME PROJETTE LE FILM DE MA RÉUSSITE

La confiance en soi permet d'aller de l'avant, de prendre des risques, mais aussi de s'adapter aux situations nouvelles quand l'occasion se présente. Elle est nécessaire lorsqu'il s'agit de mobiliser des compétences spécifiques afin de relever un défi ou de se remettre d'un échec. Revenir sur une réussite personnelle bien précise nous permet de neutraliser nos projections négatives et de relativiser nos peurs. Pour le cerveau – comme pour l'inconscient, qui ignore le temps –, revivre en pleine conscience la gamme des émotions associées à une réussite équivaut à une reprogrammation. Le message positif qu'il reçoit active la production d'hormones antistress, lesquelles modifient la perception négative et anxieuse du futur. Cela aide à poser un regard positif sur soi.

Mode d'emploi

Choisissez l'expérience positive, parmi toutes celles que vous avez pu vivre par le passé, qui vous a permis de vous sentir fier de vous, de mobiliser des compétences ou des ressources jusque-là inexploitées, ou encore de surmonter un obstacle que vous pensiez de prime abord infranchissable.

Accordez-vous un temps de calme et de solitude pour revivre pleinement cet épisode positif, comme si c'était un film. Visualisez le plus grand nombre de scènes possible et laissez resurgir toutes les émotions qui y sont associées.

Questionnez-vous à propos de cet événement : dans quel état émotionnel vous trouviez-vous avant de mobiliser vos forces (quelle était la nature de vos peurs, de vos doutes…) ? Aviez-vous au contraire des certitudes ? À quel type de ressources avez-vous fait appel (demande d'aide, affirmation de soi, courage, imagination, audace…) ? Qu'est-ce qui vous a poussé à agir ? Comment vous sentiez-vous pendant que vous agissiez (quelles étaient vos pensées, vos émotions) ? Quelles découvertes avez-vous faites (sur vous, sur les autres) ?

Identifiez la compétence (ou bien le faisceau de compétences) qui, in fine, vous a permis de réussir et d'atteindre votre objectif (l'intuition, l'esprit de synthèse, l'enthousiasme communicatif…).

Installez-vous dans la sensation de votre réussite, revivez pleinement les images et les émotions qui y sont liées (fierté, étonnement, soulagement, euphorie…).

Félicitez-vous : adressez-vous un compliment qui porte sur les talents que vous avez utilisés pour réussir.

JE FAIS LA TOURNÉE DES AMIS

Si le regard des autres peut être vécu comme un juge implacable et devenir source d'inhibitions ou de complexes, ou tout au moins les renforcer, il peut aussi être un booster de confiance en soi. Cela semble évident, mais bien peu d'entre nous l'utilisent dans les moments de doute ou d'autodépréciation. C'est en effet aussi à ces occasions que les critiques négatives font le plus de ravages, car l'on a tendance à les croire plus fondées que les compliments. Se servir du regard positif des autres, c'est ce que propose cette version inspirée du test à 360 degrés[1].

Mode d'emploi

Choisissez trois à dix personnes avec qui vous partagez une relation intime et sincère.

Demandez-leur d'écrire ce qu'ils apprécient chez vous (qualités, valeurs, talents) et pourquoi ils se sentent bien dans la relation que vous entretenez avec eux. Pour que votre demande ne les surprenne pas trop, vous pouvez leur préciser que vous faites un exercice sur la confiance en soi qui vous sera utile dans le cadre de votre travail. Précisez-leur de justifier leur refus éventuel de manière à ne pas altérer la qualité de votre relation. Enfin, proposez-leur de jouer le jeu à leur tour, s'ils le désirent.

Déposez toutes leurs réponses dans une boîte réservée à cet exercice. Accordez-vous du temps pour les lire, puis notez tout ce que vous en avez retenu sans les regarder à nouveau.

Confrontez vos notes aux messages que vous avez reçus, en prêtant une attention particulière à l'ordre et à la façon dont vous les avez restitués. Qu'ont-ils validé ? Qu'ont-ils révélé ? Quel est celui qui vous a le plus touché et pourquoi ?

Regroupez toutes les qualités que l'on vous reconnaît (vous les reconnaissez-vous suffisamment ?) et relisez régulièrement votre « moisson de compliments ».

1. Pour faire ce test, rendez-vous sur test.psychologies.com/decouvrez-ce-que-les-autres-pensent-de-vous.

J'ÉCRIS UNE LETTRE… À MOI-MÊME

L'autocompassion. Un concept élaboré par la psychologue américaine Kristin Neff[1] qui se définit comme la capacité à être bienveillant envers soi-même. Une position que bien peu d'entre nous adoptent, contrairement à ce que l'on croit. Comparaisons désavantageuses, hyperexigence, autodévalorisation face au moindre échec… Longue est la liste des autobrimades qui altèrent l'estime de soi. Pour pratiquer l'art de la bienveillance, rien de plus efficace que de commencer par se traiter comme si l'on n'était pas soi. Vous aurez pour cela à imaginer que vous êtes votre meilleur(e) ami(e) et à vous adresser une lettre de réconfort et de conseils.

Mode d'emploi

Installez-vous à une table, seul et au calme, avec un bloc de papier.

Écrivez « cher (chère) » suivi de votre prénom. Rédigez une lettre comme si (votre prénom) était votre meilleur(e) ami(e) et que vous deviez l'aider à adoucir le regard qu'il (elle) porte sur lui (elle).

Commencez par décliner les qualités que vous lui reconnaissez, assorties d'exemples concrets.

Penchez-vous ensuite sur ce que vous pensez être à la source de son déficit de confiance : histoire et culture familiale, expériences malheureuses…

Puis revenez sur ses réussites, ses compétences (des plus petites aux plus importantes) dans tous les domaines, et demandez-lui de se les remémorer lorsqu'il (elle) doutera à nouveau de lui (d'elle).

Concluez en lui rappelant la plus préjudiciable de toutes les distorsions cognitives (croyances erronées), la généralisation négative (je suis nul, je rate tout), et conseillez-lui d'utiliser le seul antidote efficace : l'argumentation contradictoire et nuancée.

1. Auteure de S'aimer, comment se réconcilier avec soi-même *(Belfond, 2013).*

JE SURFE SUR LE « FLOW »

Il existe des activités qui nous passionnent et nous dynamisent. Lorsque cela se produit, nous nous sentons heureux et confiants dans nos capacités. C'est le psychologue humaniste hongrois Mihaly Csikszentmihalyi[1] qui a identifié cet état. Il l'a appelé le *flow*, traduit par « expérience optimale ». Ces moments consistent à « faire pour le plaisir de faire », et on peut les provoquer autant de fois que l'on en a envie. Ils sont notre réservoir personnel de bien-être et de confiance.

Mode d'emploi

Identifiez l'activité qui vous procure une impression de liberté, de joie, de sentiment d'accomplissement et de compétence personnelle. Elle peut être artistique, manuelle, sportive, intellectuelle…

En pensant à cette activité, vous devez vous sentir désireux de vous y consacrer, et certain d'y prendre plaisir et de bien l'exercer.

Une fois que vous l'avez identifiée, si elle ne fait pas déjà l'objet d'un rendez-vous régulier, programmez-le. Après l'avoir pratiquée, portez votre attention sur les pensées et les sentiments qui lui sont associés, puis notez toutes les qualités et compétences que cette activité exige.

Relisez régulièrement cette liste, elle constitue l'un de vos petits coffres à trésors personnels.

1. Auteur de Vivre la psychologie du bonheur *(Pocket, 2006).*

JE NOTE MES TROIS FIERTÉS QUOTIDIENNES

L'une des figures de la psychologie positive, l'Américain Martin Seligman[1], a découvert que tenir quotidiennement son journal de gratitude en y consignant trois motifs de satisfaction augmentait le sentiment de bien-être. Les chercheurs en psychologie comportementale et cognitive, en appliquant cette méthode à l'estime de soi, ont constaté une augmentation de la confiance en soi après quelques semaines.

Mode d'emploi

En fin de journée, notez sur un carnet trois sources de fierté personnelle. Veillez à prendre en compte celles qui vous paraissent anodines, comme arriver à l'heure à un rendez-vous, dire non à votre enfant, recevoir un compliment… N'en sous-estimez aucune.

Décrivez en quelques mots la source de ces motifs de fierté : quels talents, qualités ou compétences révèlent-ils de vous ? En fin de semaine, prenez le temps de relire vos pages, à voix haute de préférence et en prêtant attention à ce que vous ressentez.

Gardez ce carnet pour un usage strictement personnel et tenez votre journal de bord pendant au moins un mois.

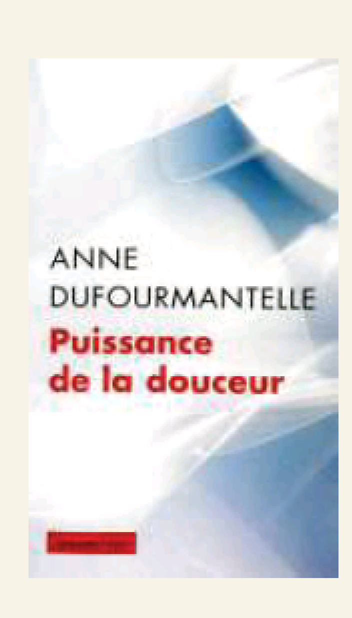
1. Auteur de S'épanouir *(Belfond, 2013).*

Frédéric Fanget est l'auteur, entre autres, d'*Oser, thérapie de la confiance en soi* (voir « Pour aller plus loin », p. 70).

POUR ALLER PLUS LOIN

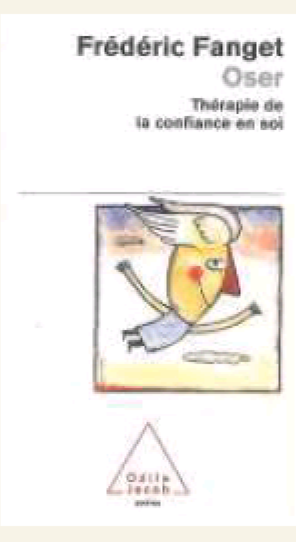
À LIRE

PUISSANCE DE LA DOUCEUR
d'Anne Dufourmantelle
À l'ère du cynisme et de l'efficacité en toute chose, la douceur est bien souvent considérée et présentée comme de la mièvrerie. L'auteure, philosophe et psychanalyste, tente de redéfinir et d'anoblir ce concept, ce qui suppose une reconnaissance de la vulnérabilité dans les relations humaines.
Payot, 2013.





OSER, THÉRAPIE DE LA CONFIANCE EN SOI
de Frédéric Fanget
Comprendre les mécanismes de la confiance en soi, s'appuyer sur des conseils pratiques pour la développer, telles sont les propositions de cet ouvrage, à la fois concret, pédagogique et accessible à tous.
Odile Jacob, 2006.



LA FRAGILITÉ, FAIBLESSE OU RICHESSE ?
Collectif
Marie Balmary, Lytta Basset, Xavier Emmanuelli, Jean Vanier et bien d'autres s'accordent sur la nécessité d'accepter sa fragilité et d'en parler, pour ne pas s'enfermer dans une posture victimaire. Loin d'être une faiblesse, elle devient alors le pendant d'une force insoupçonnée.
Albin Michel, 2013.



SUR PSYCHOLOGIES.COM

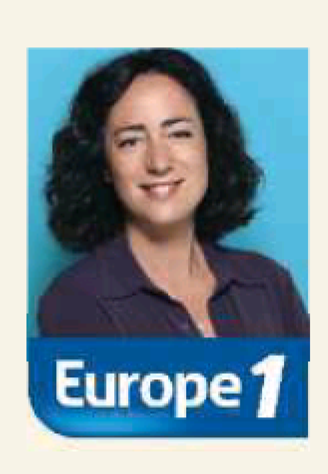
CONCILIER CONFIANCE ET COURAGE
Trouver la confiance en soi, condition indispensable pour avancer, demande parfois du courage. Or, c'est aussi le courage qui permet de reprendre confiance. La philosophe et psychanalyste Cynthia Fleury explique les liens entre ces deux vertus et livre des clés pour relancer ce qui fonde l'élan vital.
ENTRETIEN « L'action courageuse est notre dynamo intime ».

J'AI ACCEPTÉ LE RÉCONFORT DES AUTRES
« Il y a des jours où l'on n'a plus envie de se battre. Des jours où l'on se demande ce que l'on fait ici. [...] C'est parfois à ce moment qu'une lueur arrive : l'attention d'un proche, une parole réconfortante, [...] des échanges, de l'amour, des embrassades, et surtout un très grand réconfort. » (Yohansson, 23 ans, extrait).
TÉMOIGNAGE « Faites confiance à la vie ».

AIDER SES ENFANTS À SE CONSTRUIRE
La confiance en soi se développe dès le plus jeune âge. Les conseils de Daniel Marcelli, pédopsychiatre, et Isabelle Filliozat, psychologue clinicienne et psychothérapeute, pour accompagner les parents dans ce parcours.
ENQUÊTE « Enfants : une sécurité intérieure à faire grandir ».

ÉVALUEZ VOS CAPACITÉS AU TRAVAIL
Réussite sociale et confiance en soi ne sont pas forcément liées. En bas comme en haut de l'échelle professionnelle, il est fréquent de cacher ses fragilités pour montrer que l'on « assure ». Et vous, avez-vous vraiment foi en vos capacités ?
TEST « Travail : avez-vous confiance en vous ? »

S'ÉPANOUIR SEXUELLEMENT
Poser un regard bienveillant sur soi, sur son corps, se sentir libre de son désir et de ses pulsions... Ça n'est pas forcément facile, mais évidemment possible, et à tout âge. Une affaire de ressenti, de liberté intérieure et de confiance en soi.
ENQUÊTE « La confiance sexuelle, ça s'apprend ».



FAITES-VOUS CONFIANCE !

Sur ce sujet, Helena Morna accueillera Arnaud de Saint Simon, directeur de Psychologies, dans son émission *Les Experts Europe 1*, le mercredi 15 janvier de 15 heures à 16 heures. Une heure d'expertise et de conseils pour mieux vivre son quotidien. Toutes vos questions au 39 21 (0,34 €/min).

EUROPE 1



FORCE G
Fortifiant d'origine naturelle
ADOPTEZ SA FORCE
AU QUOTIDIEN.
COMPLEXE FORME ET DÉFENSES NATURELLES
FORCE G
antioxydant
Goji
Grenade
Ginseng
Gingembre
Guarana
Effet vitalité
20
Energie optimale
Code ACL : 9954184
Fatigue ? Manque de tonus ? Baisse d'énergie ?
Adoptez Force G Antioxydant : son effet sur la forme physique et intellectuelle est immédiat !
Vitalité, énergie et dynamisme.
Le goji et la grenade prendront soin de la femme qui est en vous.
1 ampoule par jour diluée dans ½ verre d'eau ou de jus d'orange pendant 20 jours pour retrouver forme et vitalité !
En pharmacie et parapharmacie.
Laboratoires Nutrisanté – IRB – Parc d'activité Sud Loire 85612 Montaigu
RCS La Roche-sur-Yon B 315 249 821 – S.A.S. au capital de 2 000 000 euros.
Photos GettyImages, Thinkstock, Vue d'Ouest
Nutrisanté
Laboratoires
Renforcez votre nature

NOUVELLE CROISIÈRE

NOTRE INVITÉ D'EXCEPTION
GUY CORNEAU
"Aller vers le meilleur de soi"

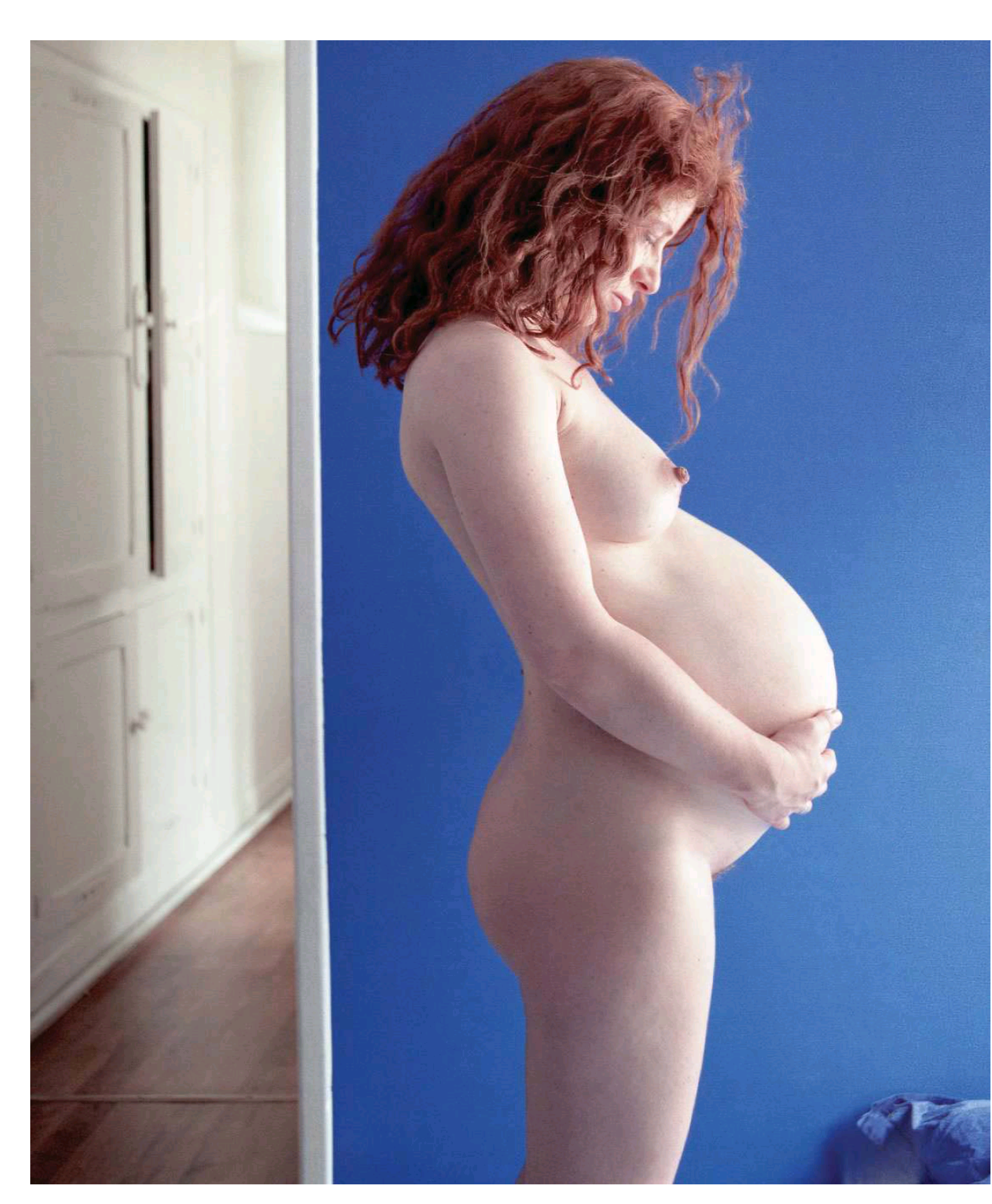
Psychanalyste jungien de formation, Guy Corneau a fondé des groupes de parole et d'entraide au Québec et anime de nombreuses conférences et ateliers de développement personnel à travers le monde, donnant à chacun des clés pour libérer sa créativité et évoluer vers le meilleur de soi. Il est l'auteur de best sellers, dont *"La guérison du cœur"* (Robert Laffont, 2000), "*Le meilleur de soi*" (Robert Laffont, 2007) et "*Revivre!*" (Ed. de l'Homme, 2010). **Guy Corneau viendra spécialement du Québec pour voyager avec nous et présenter 2 conférences exclusives et exceptionnelles sur la thématique de notre croisière " Aller vers le meilleur de soi ".**

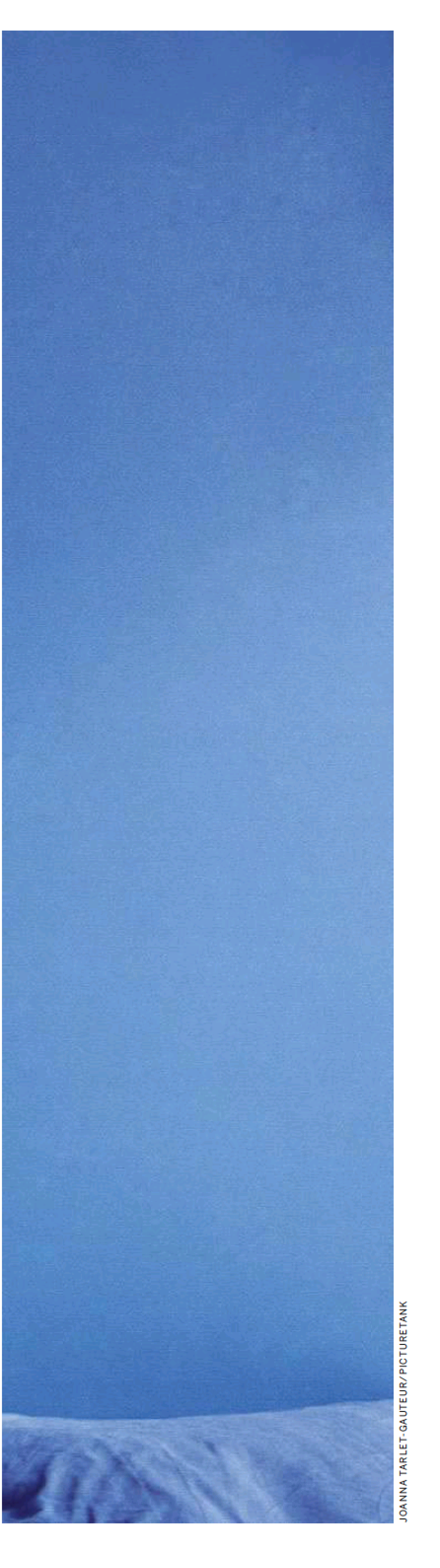
9 JOURS de RÊVE

La croisière du retour aux sources, d'Istanbul à Athènes...

Avec l'équipe de Psychologies, vous embarquerez à bord du Louis Cristal, majestueux paquebot au design inspiré des grands yachts, avec de nombreuses prestations à bord (piscines, massages, sauna, spectacles...). Vous naviguerez le long des rives de Turquie, Crète et dans les îles Grecques, pour découvrir les lieux emblématiques de la Grèce Antique. Et vous côtoierez notre invité d'honneur exceptionnel : le célèbre thérapeute et écrivain Guy Corneau.







JOANNA TARLET-GAUTEUR/PICTURETANK

[GROSSESSE] Il y a ceux qui préfèrent avoir la surprise et ceux qui veulent vite donner un prénom au fœtus. Fille ou garçon, le découvrir avant la naissance n'est pas si anodin, pour les parents comme pour l'enfant à naître.

Savoir le sexe ce que ça change

PAR CÉCILE GUÉRET

Juste avant de savoir le sexe de son bébé, Laure, 30 ans, est formelle : « Cela ne changera rien. Que ce soit une fille ou un garçon, je serai ravie ! » Quelques minutes plus tard, l'information chamboule tout de même la future mère. « Passé l'immense bonheur d'attendre une fille, j'ai tout de suite été emportée par des inquiétudes inédites pour moi. J'espère qu'elle sera intelligente, indépendante, pas trop fifille... » Parce qu'elle remet en mouvement le passé des parents et qu'elle modèle l'imaginaire qu'ils tissent autour du fœtus, l'information n'est en effet pas anodine.

>>>

>>> Pourquoi vouloir savoir ? « Je ne me suis pas posé la question, admet Laure. La première échographie montre que le fœtus est accroché, la deuxième, le sexe, la troisième, comment il se présente. » Une préoccupation qui agace Roger Bessis[1], l'un des pionniers de l'échographie en France : « Ce n'est pas une information médicale et cela brouille la consultation ! Je ne dis jamais le sexe avant la fin de l'examen. Sinon, les patients envoient des textos à leur famille et passent à côté de l'essentiel : la santé du fœtus. S'il y a un problème, ils ne l'entendent pas. »

Personnifier le fœtus

La plupart des futurs parents avancent d'abord des questions pratiques pour justifier d'être informés du sexe : choisir le prénom, la couleur du berceau… Ce que, justement, refusait Julia, 27 ans, qui a préféré la surprise : « Alors que, quoi que je fasse, je suis assaillie de conseils (sur mon alimentation, mon rythme de vie…), pour la couleur des pyjamas, au moins, nous sommes tranquilles ! » Tandis que la grossesse est surveillée à la loupe, il s'agit alors de préserver le peu de mystère restant.

Pour Damien, 45 ans, « imaginer le fœtus sexué le personnifie. De quelques cellules agglomérées, “il” ou “elle” devient quelqu'un ». Cela permet d'apprivoiser l'idée d'accueillir un nourrisson, de commencer à faire sa connaissance. « Surtout pour les hommes, qui ne le sentent pas dans leur chair, mais aussi pour les femmes qui ont tant de mal à se convaincre que les mouvements perçus correspondent bien à un enfant, savoir s'il s'agit d'une fille ou d'un garçon rend la grossesse puissamment concrète », confirme

> “Aller voir le sexe sans raison médicale, c'est comme ouvrir le courrier de ses enfants”
>
> Roger Bessis, échographiste

Monique Bydlowski[2], neuropsychiatre et psychanalyste, spécialiste de la maternité. Pour Axel, 37 ans, « connaître le sexe, c'est aussi préparer notre couple et me faire à l'idée, assez traumatisante pour moi, d'être père. Je commence à remplir le costume. J'espère atténuer ainsi le choc d'avoir le bébé dans les bras pour la première fois ». Certes, mais « la parentalité, c'est aussi aimer son enfant, quel qu'il soit, fille ou garçon ; et plus tard, quoi qu'il fasse », objecte Roger Bessis, qui milite pour une « intimité fœtale : l'enfant n'est pas la propriété de ses parents. Aller voir le sexe sans raison médicale, c'est comme ouvrir le courrier de ses enfants ».

Un argument que repousse Monique Bydlowski, qui y voit au contraire l'occasion de développer l'empathie parentale nécessaire pour les premiers soins : « Tant d'enfants sont mal accueillis… Si cela permet de se préparer à la naissance, tant mieux ! Notamment pour ceux qui appréhendent de s'occuper du corps d'un enfant de l'autre sexe. » Pour Roger Bessis, cela placerait pourtant le fœtus « trop tôt du côté de la vie ». Donc du deuil lorsque l'échographiste s'est trompé : « Je me souviens d'une femme à qui un premier échographiste avait dit qu'elle attendait un garçon. Elle avait décoré la chambre, acheté les vêtements, lui avait donné un prénom, etc. À l'écho, j'ai vu une fille. C'était comme si elle avait perdu le garçon, ce fut terrible pour elle ! » raconte-t-il. Daphné, elle, ne va pas jusque-là, même si elle reconnaît avoir été déroutée par cette expérience : « J'ai mis du temps à m'y faire. C'était l'imprévu qui s'imposait à nouveau, alors que je croyais tout contrôler. »

Imaginer l'avenir de son enfant

Face au dilemme qui se pose aux parents, Sylvain Missonnier[3], psychanalyste et professeur de psychologie clinique de la périnatalité à l'université Paris-Descartes, est formel : « Savoir ou ne pas savoir, aucun des deux n'est bien, mal, normal ou pathologique. » Tout dépend de ce que cache l'envie ou le refus de connaître le sexe à l'avance. « Certains couples veulent savoir, trop heureux de se projeter dans l'avenir. D'autres, non, et ils se préparent psychiquement aux deux scénarios. Tout va bien tant que les parents anticipent l'avenir avec souplesse. » Cela se complique lorsqu'ils demandent le sexe par angoisse du verdict ou, au contraire, qu'ils le redoutent tellement qu'ils ne veulent pas savoir et repoussent ainsi le plus possible la confrontation à la réalité. Lorsque l'enfant est attendu avec crainte, connaître le sexe peut alors avoir l'avantage de préparer les parents à se détacher du fantasme de l'enfant imaginaire avant la rencontre avec le nouveau-né, et d'éviter ainsi une trop grande déception ou un rejet. « Platon l'écrivait déjà dans *Le Banquet* : mécontents d'être mortels, nous faisons des enfants pour nous inscrire dans l'éternité », rappelle Sylvain Missonnier. Sans le vouloir, nous les chargeons ainsi d'un mandat sexué : il ou elle deviendra le concertiste ou le médecin que la mère ou le père n'a pas été. Sur un mode plus

narcissique : elle sera la princesse qui ne décevra pas son papa, la rivale redoutée par la mère ou, au contraire, la féminité assurée qui ne lui a pas été donnée ; de son côté, lui sera le garçon que sa mère n'a pas été, rattrapera les manquements de son père. La confirmation du sexe accélère bien sûr l'investissement psychique des parents, qui organisent leurs représentations et leurs comportements à l'égard du bébé. Mais ne pas savoir le sexe ne le met pas pour autant à l'abri de cet inévitable modelage : « Un nourrisson asexué, cela n'existe pas[4] », écrit Chantal Zaouche Gaudron, psychologue du développement. Même sans avoir de préférence, les parents fantasment le fœtus comme fille ou garçon et le chargent, alternativement, des stéréotypes liés à chaque genre, le conditionnement se faisant malheureusement plus précis au moment de la naissance.

Travailler sur soi

Pour autant, « ce n'est un problème que lorsque ces projections aliènent l'enfant et le privent de son identité », signale Sylvain Missonnier. Connaître le sexe peut alors laisser le temps aux parents d'assouplir leurs désirs, d'envisager un autre scénario. « Sur son sexe, la couleur de ses cheveux ou son caractère, ils doivent renoncer à l'enfant idéal. Et le plus tôt est le mieux », ajoute Monique Bydlowski, qui y voit l'opportunité de désamorcer une partie des angoisses nuisibles à l'enfant à venir. « Afin d'éviter qu'elles surgissent à la naissance, quand les parents doivent se concentrer sur les soins à donner à leur nourrisson. Ou bien plus tard, pour ceux qui les refoulent. » La grossesse serait ainsi un moment privilégié pour travailler sur soi, surtout lorsque le sexe du bébé soulève des >>>

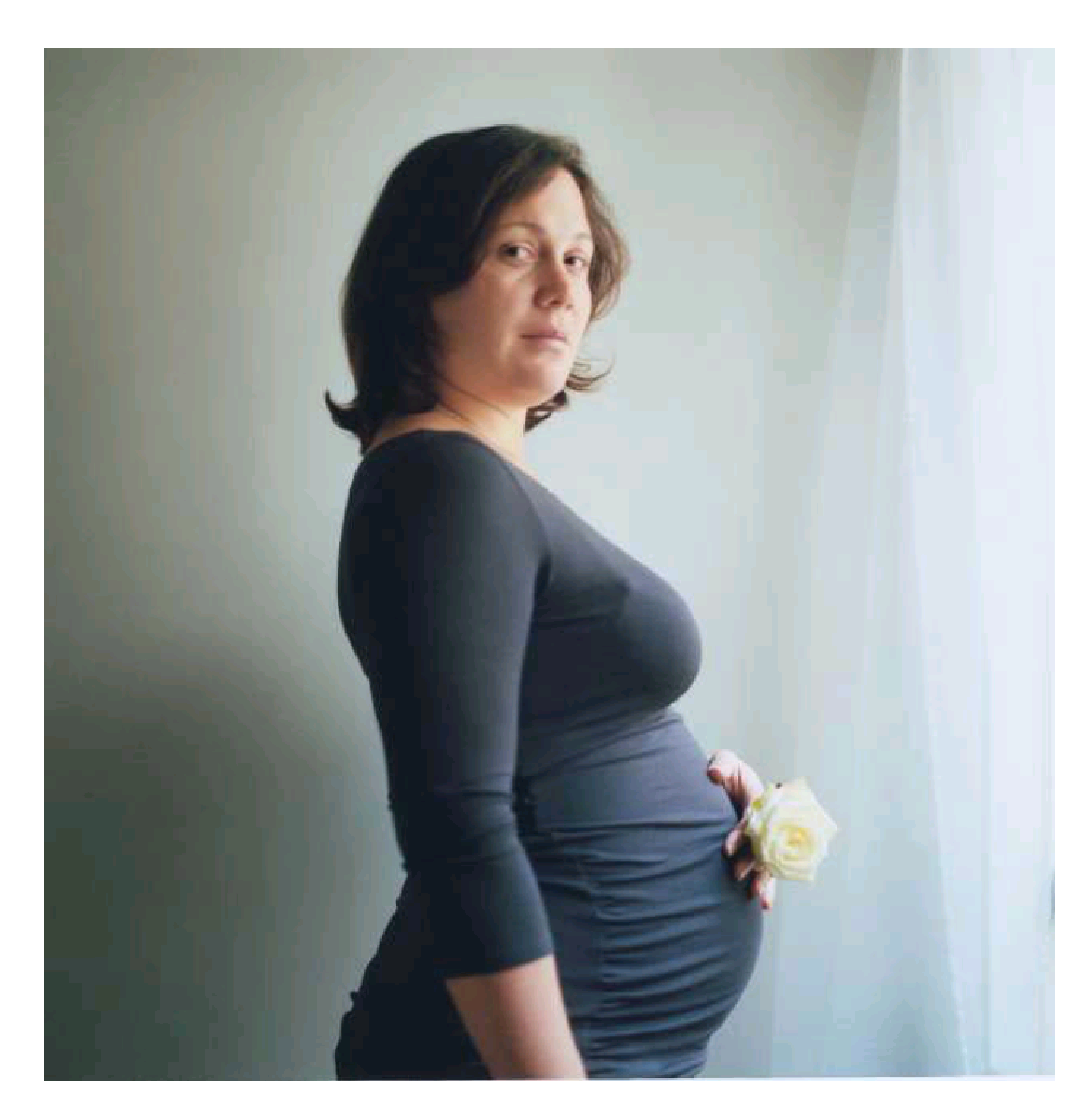


MARION POUSSIER POUR PSYCHOLOGIES

“Je me sens plus femme d'attendre une petite fille”

STÉPHANIE, 40 ANS, ATTEND SON DEUXIÈME ENFANT

« Pour les deux grossesses, il nous a semblé évident de demander le sexe. Pour une question pratique, d'abord, mon compagnon ne voulant pas choisir de prénom avant de savoir si c'était une fille ou un garçon. Pour mieux nous préparer à recevoir le bébé aussi, pouvoir l'imaginer sans attendre neuf mois. Fille ou garçon, c'est toujours super, mais ça change tout de savoir. Par exemple, je ne lui parle pas comme à un garçon. Et quand elle bouge, je sais que c'est ma petite fille, j'ai l'impression de la connaître déjà un peu. Pour le premier, j'étais inquiète d'avoir un bébé ; avoir une fille me paraissait encore plus compliqué. Je l'imaginais adolescente, avec, comme moi, des relations difficiles avec ses parents. Un garçon était plus simple. J'ai donc été ravie d'attendre Marc. Cette fois-ci, je voulais une fille. Je sais qu'elle sera différente de moi. À l'échographie, quand nous avons su, j'ai levé le bras de la victoire ! À mon âge, je ne suis pas sûre d'avoir un troisième, et je voulais connaître les deux. Savoir le sexe a changé ma façon de vivre ma grossesse. Parce que je me sens plus femme d'avoir une petite fille dans mon ventre et que je veux lui apprendre à être féminine, je fais beaucoup plus attention à moi. Je mets des robes, je me maquille… Je rêve de lui faire de petites couettes et de lui mettre des robes à froufrous. J'espère qu'elle sera coquette, délicate, élégante. Je n'aimerais pas qu'elle soit garçon manqué. »



MARION POUSSIER POUR PSYCHOLOGIES

“Je ne veux pas savoir pour ne pas être déçue”

ALICE, 34 ANS, ATTEND SON PREMIER ENFANT

« Je me suis toujours dit que l'idéal serait de garder la surprise, de préserver la magie de la grossesse. Rien ne sert de savoir : la nature décide et nous n'y pouvons rien. Et puis, fille ou garçon, nous étions si heureux d'avoir un enfant ! Les premiers mois, j'étais tout de même curieuse, tiraillée entre l'envie de me projeter dans l'avenir et celle d'être assez courageuse pour supporter le mystère.
Mon compagnon voulait bien attendre la naissance… mais il était sûr que je craquerais ! J'ai hésité jusqu'à l'échographie. Par défi, j'ai finalement demandé à ne pas savoir, et nous avons tous les deux tourné la tête pour ne pas voir l'écran. Depuis, je ne me pose plus la question. Bien sûr, les gens font des prédictions selon la forme de mon ventre, le fait d'avoir ou pas un masque de grossesse, etc. Les pronostics balancent plutôt vers une petite fille. Cela m'amuse, mais je ne crois pas à ces superstitions. Un garçon, bien sûr, ce serait l'aventure, car il n'y a que des filles dans ma famille. Je ne veux pas m'attendre à l'un ou l'autre sexe et risquer d'être déçue. J'imagine les deux. Je me vois surtout avec un nourrisson et je ne crois pas que, dans les premiers mois, le sexe change grand-chose dans les soins que nous allons lui apporter. J'aime l'idée qu'à la naissance seuls son père et moi découvrirons cet enfant, avec tout ce qu'il est. Je vois cela comme un moment très intime. » Propos recueillis par C.G.

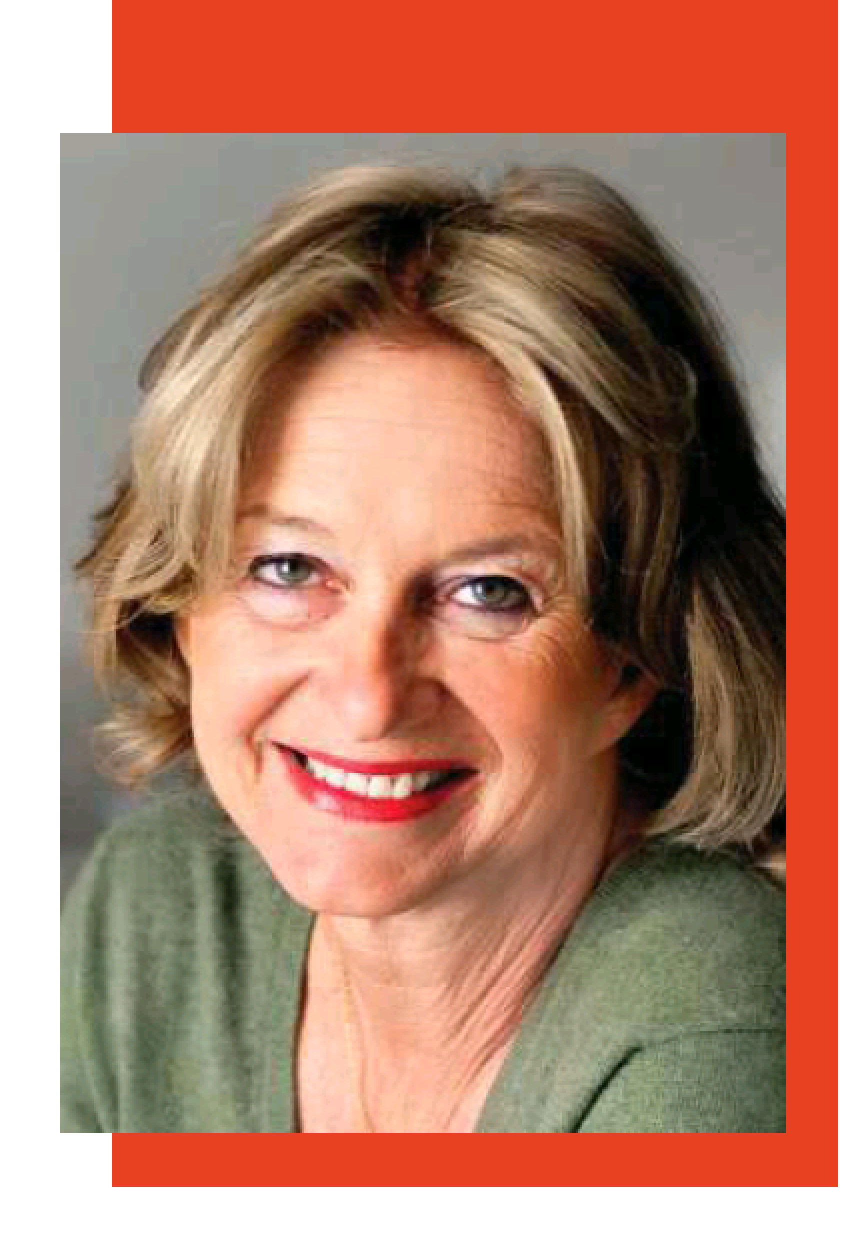
>>> questions trop angoissantes. « En particulier pour la mère, qui vit un état de transparence psychique, c'est-à-dire de baisse des résistances face à l'inconscient et de surinvestissement de son histoire infantile », reprend la psychanalyste.
Pas encore né, l'enfant est ainsi porteur des aléas biographiques, failles identitaires et blessures non cicatrisées de ses parents, mais aussi bombardé d'attentes et de projections. Pour Monique Bydlowski, « tout cela modèle le fœtus, bien sûr, par perméabilité psychique entre l'inconscient de la mère et le sien, en construction ». Qu'ils sachent ou pas le sexe de leur futur enfant, les parents le façonnent ainsi de leurs craintes et de leurs espérances, de ce qu'ils ont été et de ce qu'ils espèrent qu'il sera. Impossible alors de dire s'il est mieux, ou pas, de demander le sexe, tant cette décision intime dépend des mouvements psychiques que ceux-ci traversent pendant la gestation. Quoi qu'il en soit, à la naissance, « le nourrisson fait toujours surprise », assure Monique Bydlowski. Fille ou garçon, attendu comme tel ou pas, c'est un « tout autre » qui arrive et que les parents apprennent, petit à petit, à connaître.

1. *Roger Bessis, auteur de* Qui sommes-nous avant de naître ? *(Calmann-Lévy, 2007).*
2. *Monique Bydlowski, auteure de* Je rêve un enfant *(Odile Jacob, “Poches”, 2010).*
3. *Sylvain Missonnier, auteur de* Devenir parent, naître humain *(PUF, 2009).*
4. *In* Féminin, masculin, bébé *sous la direction de Michel Dugnat (Érès, 2011).*

POUR ALLER PLUS LOIN
Sur Psychologies.com
Connaître le sexe de son enfant, pourquoi ? Venez témoigner dans notre rubrique « Famille ».

Carnet de bord

Par Marie de Hennezel



Connaître notre ombre

Quelle montée de la violence, ces derniers mois ! Insultes, propos racistes, harcèlement à l'école, exaspération haineuse. Une vague inquiétante, amplifiée par les réseaux sociaux. Notre surmoi moral et républicain ne semble plus capable, dit-on, d'endiguer ce flot.
Le passage à l'année nouvelle pourrait être le moment de s'engager à faire barrage aux petites violences qui tentent quotidiennement de s'imposer à nous, presque à notre insu.
Ne suis-je pas, comme tout le monde, traversée d'impatience, d'exaspération, d'indifférence ? Un tel engagement n'est-il pas à ma portée ? Bouddhistes, chrétiens, humanistes ont compris depuis longtemps que le meilleur moyen de faire obstacle au mal dans le monde est de commencer par soi-même. Apprendre à reconnaître ce que Jung appelait notre « ombre ». Et à la contenir. Rien de naïf là-dedans. Il s'agit d'une bonté active. D'un acte de résistance. D'une façon de s'indigner. Alors, indignons-nous, au sens noble du terme, portons haut notre exigence de respect, de soi, de l'autre, surtout et parce qu'il est différent.

Faire un vœu

Le passage à la nouvelle année, c'est aussi le moment de faire un vœu. Faisons celui d'être heureux et de ne pas passer à côté de la beauté. Voilà quelque chose qui pourrait nous aider à mettre un peu de lumière et d'amour autour de nous. Nous poser tous les jours la question : « Qu'ai-je trouvé beau aujourd'hui ? »
Selon François Cheng[1], il y a deux mystères dans la vie : le mal – évoqué plus haut – et la beauté. « La beauté est mystère, parce que l'univers n'était pas obligé d'être beau », souligne-t-il. Il se trouve qu'il l'est, et cela semble trahir « un désir, un appel, une intentionnalité cachée qui ne peut laisser personne indifférent ». Qui peut dire que même dans un univers de laideur ne se cache un infime détail qui nous rappelle ce mystère ? Etty Hillesum[2], dans l'horreur du camp d'extermination où elle a terminé sa courte existence, cherchait tous les jours la petite étincelle de beauté qui lui permettrait de garder le goût de vivre, et l'âme intacte.

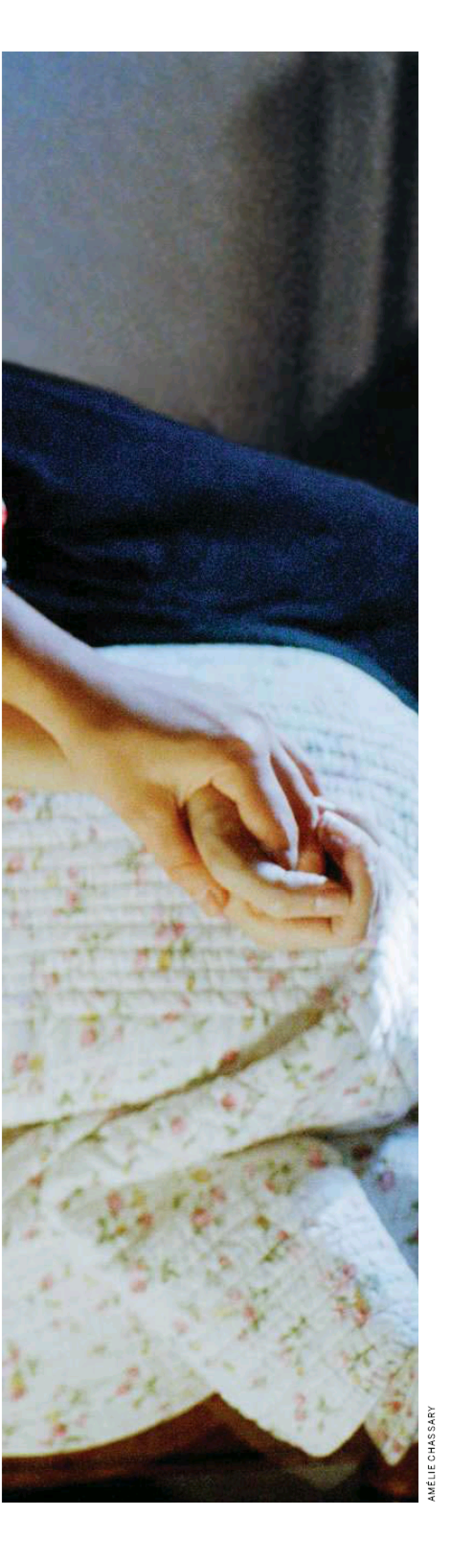
Marie de Hennezel, psychologue et psychothérapeute, revient dans ses chroniques sur trois moments forts de son quotidien. Dernier ouvrage paru : **Nous voulons tous mourir dans la dignité** *(Robert Laffont, 2013).*

Nous relier à l'âme

L'âme ! Voilà un mot que l'on n'osait plus prononcer, tant il avait perdu son sens profond et universel au profit de sa seule signification religieuse. Or, l'âme est liée au cœur et à l'intuition. C'est quelque chose d'intime, de secret, de sensible[3]. C'est l'interface entre mon identité dans ce qu'elle a d'unique et le monde autour de moi. « L'âme est pour moi cette larme qui coule de mes yeux. Et ce sont les yeux de l'humanité tout entière », écrivait Stéphane Hessel[4], nous rappelant que l'âme diffère de l'esprit par l'émotion qui l'habite. Une émotion qui permet la communion affective avec les autres, la nature, les animaux, ces êtres doués de sensibilité, et même avec les objets ou les lieux, porteurs eux aussi de l'émotion que nous leur prêtons. Ne dit-on pas qu'un lieu a une âme ? Une vibration, une résonance ?

1. *Auteur de* Cinq Méditations sur la mort, autrement dit sur la vie *(Albin Michel, 2013). Voir également p. 31.*
2. *Auteure d'*Une vie bouleversée *(Points, 1995).*
3. Loin des doctrines, à l'écoute de l'âme *de Marie de Hennezel (Pocket, 2013).*
4. *In* Tous comptes faits... ou presque *(Pocket, 2012).*





AMÉLIE CHASSARY

[ATTACHEMENT] Comment expliquer cette attirance pour des compagnons blessés, malheureux ou en situation d'échec ? Le syndrome de l'infirmière est-il une stratégie inconsciente pour garder le contrôle sur l'autre ?

Pourquoi elles aiment les hommes qui vont mal

PAR HÉLÈNE FRESNEL

« Encore un cas ! » Après un kleptomane qu'elle a tenté de soigner et qui, l'ingrat, l'a abandonnée au bout de six mois d'une liaison chaotique, il y eut cet étudiant attardé de 38 ans qu'elle entretenait et qui, trois semaines après leur rencontre, ne répondait plus à ses appels, et, aujourd'hui, un « somptueux brun ténébreux auprès de qui je viens de passer deux heures à l'hôpital, suite à… euh… une overdose. Je suis très amoureuse. Je vais essayer de le sortir de là, mais j'ai un peu l'impression de les collectionner ». Marine, 27 ans, directrice financière d'un grand magasin parisien, souffre, dit-elle, du syndrome de l'infirmière. La pathologie consiste à tomber amoureuse d'un homme blessé que l'on >>>

>>> tente (généralement en vain) de soigner. Vouloir sauver l'autre serait, si l'on en croit la philosophe et psychothérapeute Nicole Prieur[1], une particularité plutôt féminine et très largement partagée : « Au début d'un couple, il y a toujours cette dimension thérapeutique chez la femme. Elle va vouloir soigner quelque chose chez l'homme tandis que lui, de son côté, va chercher à la formater, à la ramener vers un modèle auquel il est attaché. Ce n'est pas la peine de s'alarmer inutilement, mais il faut vraiment s'interroger quand les relations difficiles et identiques se répètent indéfiniment. » « Être le ballon d'oxygène de quelqu'un, c'est gai ! » s'exclamait Costals, le héros d'Henry de Montherlant, sous-entendant exactement le contraire, dans son très cynique et misogyne roman *Le Démon du bien*[2]. Qu'est-ce qui peut donc pousser les femmes à enchaîner des relations souvent épuisantes et vampirisantes ?

« J'étais prête à soulever des montagnes »

« Il y a généralement dans ces rencontres une collusion de souffrances. En aidant l'autre, ces femmes se soignent elles-mêmes, affirme Nicole Prieur. Elles ne vont d'ailleurs pas chercher à guérir tout et n'importe quoi. » Certaines vont être attirées par des blessures d'enfance. D'autres, par une instabilité psychique, par une personnalité mélancolique. Il s'agit pour elles de guérir leur compagnon d'un mal qui les touche personnellement. En l'aidant à surmonter son traumatisme, elles tentent elles-mêmes de le dépasser. Selon la psychothérapeute, tout se passe d'inconscient à inconscient dans la grande proximité émotionnelle que génère la relation amoureuse. Quand Laurence, 54 ans, cuisinière, a rencontré François, 50 ans, infirmier, elle ne s'imaginait pas une seconde qu'elle s'engageait dans dix années de combat perdu d'avance contre la drogue : « Au bout de quelques semaines, je me suis aperçue que François avait un problème. Bizarrement, ça ne m'a pas fait peur. Je me suis même sentie pleine d'énergie, prête à soulever des montagnes. J'ai commencé par lui tenir d'interminables (et sans doute insupportables) discours pour le convaincre d'arrêter. Ensuite, je suis passée aux actes : je l'ai obligé à suivre des cures de désintoxication, puis j'ai prévenu ses camarades au boulot pour qu'ils l'empêchent de piquer dans la pharmacie du service dans lequel il travaillait. Il ne disait rien mais trouvait toujours le moyen de se fournir, et il s'enfonçait de plus en plus, jusqu'au jour où il est parti sans laisser d'adresse. Rétrospectivement, je le comprends parfaitement. » Laurence n'a jamais revu l'homme qu'elle voulait sauver et a sombré dans une dépression qui s'est éteinte sur le divan : « J'ai réalisé qu'en accumulant les histoires avec des toxicomanes je tentais de sauver mon père, mort d'une overdose à 57 ans. »

Il s'agit, pour certaines, de guérir leur compagnon d'un mal qui les touche personnellement

Le psychiatre et psychanalyste Didier Lauru[3] parle d'un « pôle thérapeutique dans la relation ». Mais attention, cela n'a rien à voir avec la pitié, qui n'est pas « un ressort essentiel dans ces relations, assure la psychanalyste Sophie Cadalen[4]. Très souvent, les protagonistes se flairent l'un l'autre : le souffrant repère son garde-malade, et réciproquement. Et ces femmes retroussent leurs manches pour des missions qu'on ne leur a pas demandées, invoquant souvent, en première explication, un sentiment d'humilité et d'altruisme. Elles se mettent dans des postures humbles, empathiques et généreuses. Leurs motivations inconscientes

PLUS DE TENDRESSE, MOINS DE SEXE

La sexualité passe vite à la trappe quand les femmes jouent aux infirmières. D'abord, parce que la souffrance dope rarement la libido. Le partenaire qui va mal suscite davantage la tendresse et une position maternante qu'un désir et une attirance sexuels. Ensuite, détaille la psychanalyste Sophie Cadalen, « la sexualité se nourrit d'altérité et d'un jeu dans lequel les rapports dominant-dominé passent constamment de l'un à l'autre. Si l'autre ne m'apparaît pas assez puissant, et légèrement menaçant, il ne va pas m'attirer ». Enfin, remarque Didier Lauru, psychiatre et psychanalyste, « dans ces histoires, les femmes privent les hommes du désir de montrer leur amour en les étouffant ».

sont en fait totalement autres : elles reposent sur le besoin de se sentir les plus fortes et d'être les super-héroïnes qui vont sauver un malheureux. C'est une manière pour elles de se réconforter narcissiquement ». Surtout si elles souffrent d'un déficit de confiance en soi, n'envisagent pas de pouvoir être aimées simplement pour elles-mêmes et s'imaginent devoir être utiles, « servir » à quelque chose. Isabelle, 36 ans, traductrice, pense avoir « tout fait » pour l'homme qu'elle aimait, un velléitaire acharné : « Je lui ai acheté un ordinateur quand il a décidé de se lancer dans un roman, payé une formation de secrétaire de rédaction quand il a voulu devenir correcteur dans un journal, présenté des amis réalisateurs quand il a eu envie d'écrire des scénarios… Rien n'aboutissait jamais. À la fin, il ne me remerciait même plus. Au début, je me sentais toute-puissante, portée par mon amour et ma volonté pour deux. Quand nous nous sommes quittés, je me trouvais vide, nulle, inintéressante. »

« Il finissait toujours par replonger »

Nicole Prieur, qui reçoit beaucoup d'« infirmières » ravagées par un sentiment d'impuissance et par des échecs successifs, souligne que, « dans un premier temps, nous nous croyons importants. Se sentir un pivot, un pilier pour l'autre console de cette sensation parfois éprouvée dans l'enfance de ne pas avoir eu de place, de ne pas avoir compté pour ceux que nous aimions. Cela ne dure pas. Car ce sont des missions impossibles que d'attendre que l'autre bouge quand il ne l'a pas décidé. Et l'on se retrouve comme une idiote, avec cette terrible impression d'avoir perdu le sens de l'histoire que nous souhaitions tant vivre ». Mais nous nous acharnons aussi parce que la relation ne suit pas systématiquement une courbe déceptive. Il y a des périodes de bons et beaux moments où l'on se sent galvanisé par un geste d'une grande tendresse, par une parole douce de remerciement ou, mieux encore, par une subite rémission. Si Laurence a plongé rudement après la disparition de François, c'est aussi, raconte-t-elle, parce qu'« il a tenté plusieurs fois d'arrêter de se droguer, par amour pour moi, assurait-il. Malheureusement, il finissait toujours par replonger ». Sophie Cadalen explique que derrière ces tentatives d'amours salvatrices se niche un désir « de s'assurer que l'on maîtrise tout, même si on ne maîtrise rien ».

Dans un de ses plus beaux textes, intitulé *Au-delà du principe de plaisir*[5], Freud analyse cette répétition

Les fêlures narcissiques de l'un et de l'autre s'emboîtent rarement

névrotique de scènes que nous rejouons indéfiniment pour parvenir à franchir les obstacles contre lesquels nous avons douloureusement buté dans l'enfance et contrôler enfin la situation qui nous a autrefois abîmés. Mais la croisade est généralement perdue d'avance. Les fêlures narcissiques de l'un et de l'autre s'emboîtent et se colmatent rarement. Il est impossible de se substituer à l'autre, d'espérer combler ses manques, a fortiori quand il souffre et va mal. Pourtant, il arrive qu'un déclic se produise et que nous sortions soudainement des rails que nous avions inconsciemment tracés, suite à une thérapie, une prise de conscience, un changement de point de vue ou encore une rencontre inespérée. Après quinze ans passés à jouer les aides-soignantes auprès d'un mari alcoolique puis d'un amant dépressif qui la frappait, Manon, 48 ans, graphiste, a rencontré Marc, quinquagénaire mélancolique, doux et délicat : « Certains traits fragiles en lui m'ont irrésistiblement attirée, mais il est à l'exact opposé des personnalités sombres et suicidaires que je choisissais auparavant. Les deux ruptures douloureuses que j'ai traversées m'ont aidée à penser un peu à ce qui m'est arrivé, à mon histoire, à mon adolescence, marquée par une liaison très traumatisante avec un de mes cousins complètement déjanté. Cette rencontre avec Marc a tout réglé, et, comme j'ai grandi, j'ai enfin accepté d'en finir avec la jouissance dans la souffrance et la beauté du sacrifice. »

En 1864, dans *Les Carnets du sous-sol*[6], Dostoïevski écrivait : « Il faut d'abord apprendre à vivre soi-même avant de faire la leçon aux autres. »

1. Nicole Prieur, auteure de Nous nous sommes tant trahis, amour, famille et trahison *(Denoël, 2004).*
2. Le Démon du bien *d'Henry de Montherlant (Gallimard, "Folio", 1972).*
3. Didier Lauru, auteur de Père-fille, une histoire de regard *(Albin Michel, 2006).*
4. Sophie Cadalen, auteure avec Bernadette Costa-Prades de La Belle Ambition *(JC Lattès, 2013).*
5. Au-Delà du principe de plaisir *de Sigmund Freud (PUF, 2010).*
6. Les Carnets du sous-sol *de Dostoïevski (Actes Sud, 1992).*

POUR ALLER PLUS LOIN

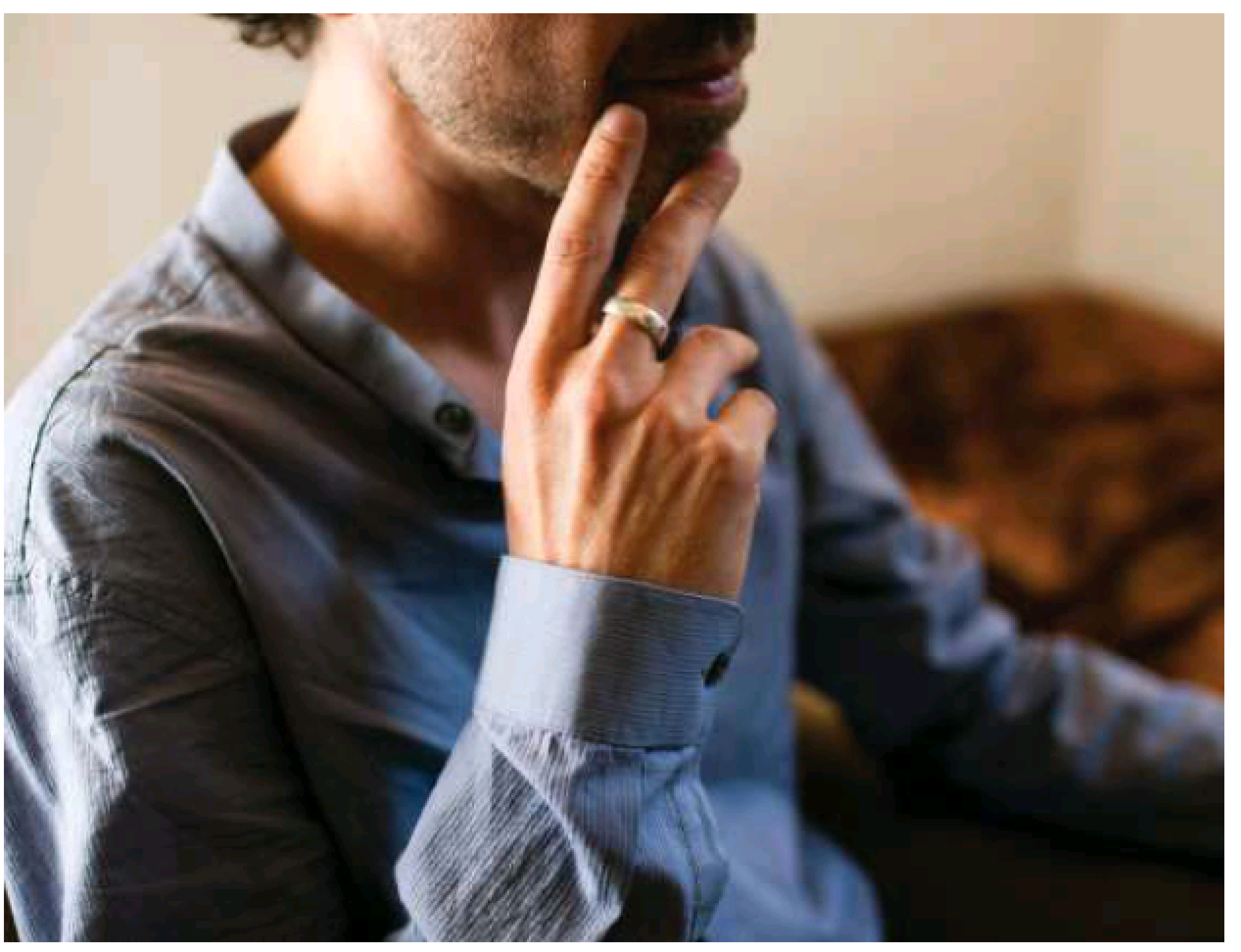
Sur Psychologies.com
Comment ne plus répéter nos scénarios amoureux, surtout quand ils sont voués à l'échec ? La réponse pour s'engager dans une aventure différente dans notre dossier « Sortir de l'échec amoureux ».



En tête à tête avec le psychiatre et psychanalyste Robert Neuburger, un lecteur ou une lectrice s'interroge sur la nécessité de suivre une psychothérapie. Ce mois-ci : **Pascal, 38 ans,** chanteur et comédien.

“Je me sens freiné sur tous les plans”

Propos recueillis et résumés par Anne B. Walter – Photos Bruno Levy





« J'ai eu des traumatismes d'enfance, sur lesquels j'ai déjà travaillé, raconte Pascal. Je pense avoir affronté pas mal de mes démons personnels, mais il me reste encore quelques symptômes, quelques fonctionnements… un certain malaise, malgré tout.

— Vous avez fait des thérapies ? s'enquiert Robert Neuburger.

— Pas de psychanalyse. Un travail sur le corps qui m'a aidé.

— Vivez-vous en couple ?

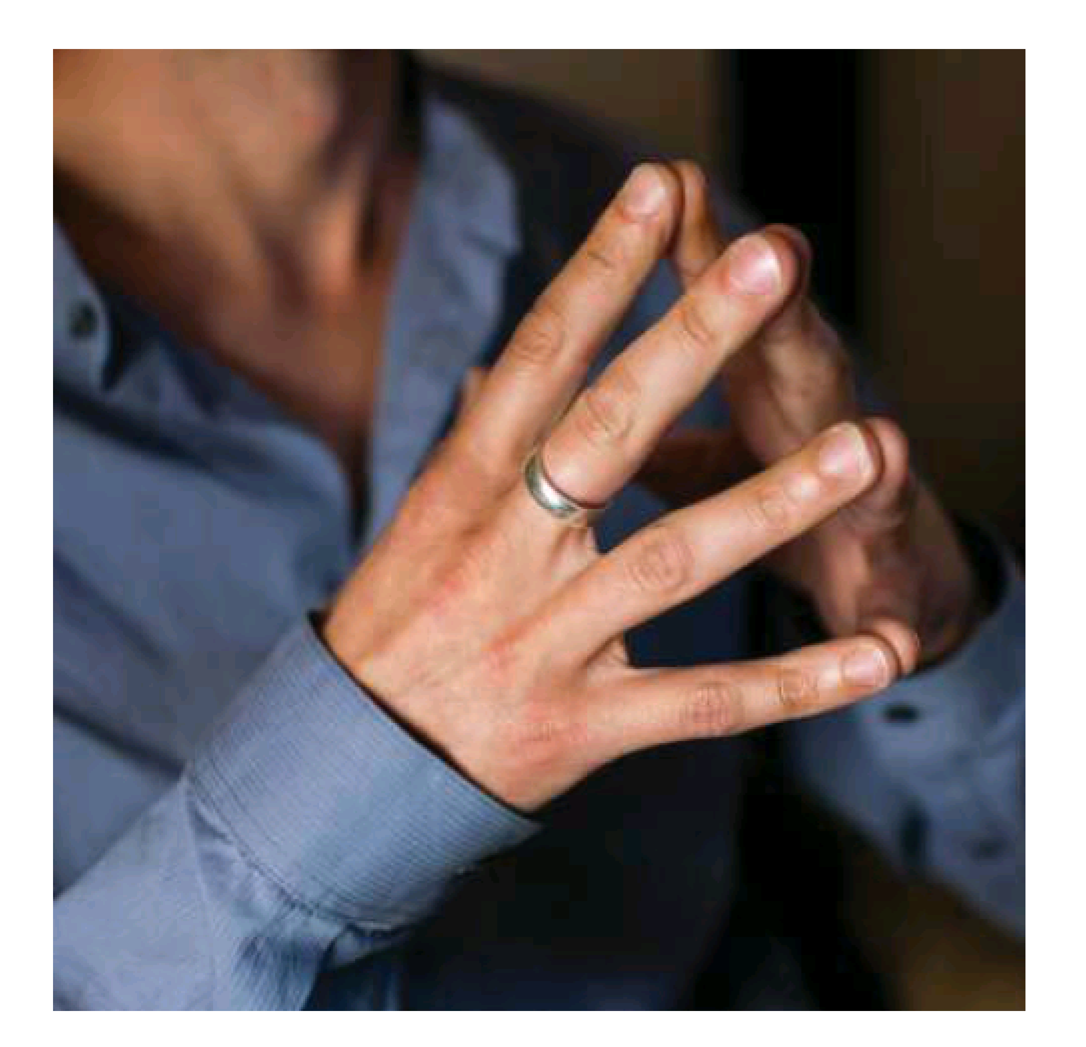
— Non, je suis célibataire depuis une rupture récente. J'ai auparavant connu d'autres séparations, après des relations intéressantes.

— Est-ce vous qui rompez ou vos compagnes ?

— Les deux. C'est plutôt équilibré. Jusqu'à assez récemment, je n'avais jamais réussi à investir une histoire sur le long terme et cela faisait partie des choses qui me posaient problème. Là, j'étais avec quelqu'un depuis cinq ans, sachant qu'elle vivait en Angleterre, et qu'on se voyait donc relativement peu. Mais je crois que c'est la distance qui nous a permis de poursuivre. La relation à l'autre et une certaine intimité m'ont toujours fait peur. Je suis ultrasensible. Les traumatismes que j'ai connus enfant, c'est un accident de voiture à 6 ans qui m'a occasionné un coma de quelques jours, puis, vers 7 ou 8 ans, un viol de la part d'un camarade de classe. Même s'il n'y a pas eu de pénétration, ce garçon m'a forcé à deux reprises à l'embrasser. Suite à cet épisode, qui m'a beaucoup humilié, j'ai passé le reste de mon enfance et de mon adolescence très renfermé, avec une peur de la relation aux autres, prenant tout à cœur.

>>>

>>> — Quand vous parliez de vos “démons”, c’était quoi ?
— C’était cela, j’en ai été profondément marqué. Je pense avoir pas mal cheminé, des choses se sont débloquées depuis. Ma dernière relation m’a beaucoup appris.
— Pourquoi avez-vous rompu ?
— C’est moi qui ai pris la décision, parce que notre amour se transformait en amitié complice.
— Si je comprends bien, vous ne vous voyez pas en père de famille.
— Pour l’instant, pas vraiment. Ce n’est pas du tout une priorité.
— Que faites-vous dans la vie ?
— Je suis chanteur et comédien, mais j’exerce surtout dans le cadre d’ateliers et d’animations auprès de personnes hospitalisées ou handicapées.
— Ce sont des professions du spectacle. Vous vous montrez. N’avez-vous pas d’inhibitions à ce niveau-là ?
— Si, un peu. Je crois que j’ai du talent, mais je ne le déploie pas.
— Comment avez-vous choisi cette voie ?
— Le théâtre et la chanson m’ont toujours attiré, depuis que je suis enfant. À 20 ans, je me suis inscrit dans un cours d’art dramatique, mais cela n’a pas marché car je n’aimais pas l’ambiance de compétition, le narcissisme de certains. Comme j’étais aussi attiré par le social, je me suis tourné de ce côté-là, où j’ai pu exercer.
— Avez-vous de la famille autour de vous ?



“La relation à l’autre et une certaine intimité m’ont toujours fait peur, je suis ultrasensible” PASCAL

— Oui, mes parents, qui sont toujours ensemble, mes sœurs, des cousins. Nous sommes une famille qui marche plutôt bien.
— Ils ont accepté vos vocations sans problème ?
— Ils m’ont même encouragé, aidé à payer mes cours. Le couple de mes parents fonctionne bien. J’ai donc une vision du couple très positive. J’ai toujours eu une vie de famille sécurisante, ce qui m’a beaucoup aidé. Mais, quand j’ai pu mesurer l’ampleur du traumatisme que j’avais vécu dans mon enfance, j’en ai parlé avec une de mes sœurs, qui m’a révélé que notre mère avait elle-même subi des attouchements étant jeune. J’avais toujours senti chez elle un certain malaise, un certain mal de vivre, qu’elle ne nous cachait pas mais qu’elle ne nous a pas expliqué non plus. J’ai été surpris de découvrir cela. C’était une mère protectrice, mais peut-être un peu castratrice. Quand j’étais enfant, elle mettait en avant ma sensibilité, ma vulnérabilité, effaçant le côté viril, agressif.
— Voulez-vous dire qu’elle essayait d’empêcher les rapprochements avec votre père ?
— Quelque part, oui.
— Que font vos sœurs ?
— L’une du chant et l’autre de l’escalade. Elles ont chacune un copain, tout va bien.
— Vos parents sont finalement très tolérants. Ils ne vous poussent ni à vous marier ni à avoir des enfants. Ils ne sont pas très classiques. Assez ouverts.
— Tout à fait. Ils nous ont toujours engagés à faire nos propres choix, à suivre nos envies.
— Ils sont assez extraordinaires. Les voyez-vous souvent ?
— Comme ils vivent en Savoie et moi à Paris, pas très fréquemment : pour les fêtes, les anniversaires, les vacances d’été…
— Chez eux, vous avez votre chambre ?
— Oui. Elle est souvent prêtée car ils ont beaucoup d’amis, mais c’est tout de même ma chambre.
— Vous avez parlé de “symptômes” qui vous restent. De quoi s’agit-il ?
— Des blocages quand je suis sur scène, entre autres.

“Votre dernière histoire vous a fortifié. On a l’impression que le bateau est prêt à se lancer” Robert Neuburger

— Est-ce tout ?
— J’ai toujours beaucoup de mal à aborder une femme, à la séduire, à lui dire qu’elle me plaît, à faire le premier pas. Même dans les relations amicales, je ne vais pas de l’avant, je ne pense pas à appeler, à proposer une sortie. J’ai toujours été très solitaire et rêveur. Depuis l’adolescence, où j’étais si renfermé, j’ai gardé ce pli, alors que j’ai très envie d’avoir des amis, j’ai soif de relations.
— Vous parlez de vos traumatismes, mais, au fond, le premier est un accident.
— Oui, mais je pense que j’en ai beaucoup voulu à ma mère. Je me souviens encore d’elle à quelques mètres de moi, ne faisant rien, attendant que mon père, qu’elle avait appelé, arrive et intervienne. Quant à la deuxième fois, je lui en veux de ne pas m’avoir protégé et de n’avoir rien senti. Je n’ai jamais pu lui parler de ce qui était arrivé.
— Avez-vous l’impression d’être plus jeune que votre âge ? Comment vous vivez-vous, à ce niveau-là ?
— J’ai l’impression de n’avoir pas expérimenté ce qu’on expérimente à l’adolescence. Je n’ai quitté mes parents qu’à 23 ans. Oui, j’ai souvent eu le sentiment d’être un peu en retard. Professionnellement, il me semble que j’ai trouvé une place et pris les choses en main. Mais, sur le plan des relations amoureuses, je me sens encore un peu adolescent. Pour la gestion de mon budget aussi. Mes parents m’ont aidé pendant longtemps. J’essaie d’être désormais totalement autonome. De même pour mon appartement, que je n’investissais que très peu. Depuis quelque temps, j’ai envie de mieux l’aménager, de le décorer, d’y habiter.
— Cette difficulté à investir une relation longue, c’est un souci pour vous ou, au fond, cela vous convient-il ?
— C’est un vrai souci. Il se trouve que les femmes que j’ai connues avaient presque toutes des difficultés sur le plan de la sexualité.
— Vous deviez être rassurant pour elles.
— Je crois, car je suis plutôt doux et à l’écoute.
— Mon sentiment, c’est que si vous deviez suivre une thérapie, ce serait pour parachever ce que vous êtes en train de faire, c’est-à-dire vous affirmer un peu sur tous les terrains, professionnel et amoureux. Votre dernière histoire vous a fortifié. On a l’impression que le bateau est prêt à se lancer, avec quelques années de retard. Ce n’est pas grave. Ce ne sont pas des années perdues. Vous avez beaucoup d’acquis, des expériences intéressantes, au niveau professionnel, notamment. Si vous faites un travail psychothérapique, ce sera pour prendre un peu d’ampleur. Il n’y a pas d’urgence ni de nécessité absolue, mais cela pourrait vous permettre de finaliser le travail que vous avez fait sur vous-même jusqu’à présent. »

Pour des raisons de confidentialité, le prénom et certaines informations personnelles ont été modifiés.

UN MOIS PLUS TARD

PASCAL : « J’avais vraiment envie de faire un bilan, et je me suis senti très soulagé de ce qui en est ressorti. En fait, j’avais besoin d’être rassuré, de savoir où j’en étais. Et j’ai trouvé que ça allait un peu mieux que je ne le pensais. La question sur l’âge que j’avais l’impression d’avoir m’a beaucoup intéressé. Cela m’a donné des pistes. Mais je crois que l’essentiel, pour moi, ça a été de voir que j’étais sorti de mes traumatismes. »
ROBERT NEUBURGER : « L’histoire de Pascal nous rappelle deux points importants. L’un est qu’un traumatisme n’est pas un acte, mais la conséquence d’un acte : un accident et quelques baisers forcés peuvent ne laisser qu’un souvenir déplaisant chez certains mais entraîner, chez d’autres, un basculement de leur existence. L’autre point est qu’il n’y a pas nécessairement de rapport évident entre le déroulement d’une séance, ici assez banal, et son effet sur la personne. Nous ne pouvons que souhaiter à Pascal de poursuivre le travail courageux qu’il a entrepris sur lui-même. »

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire ***Première Séance, vingt raisons d’entreprendre (ou non) une psychothérapie*** de Robert Neuburger (Psychologies/Payot, 2010).

PRENEZ RENDEZ-VOUS

Femme, homme, couple… Posez votre candidature pour une première séance de psychothérapie, dans le forum « Appels à témoin » **sur Psychologies.com.**





Dire oui à l'inconnu, aller à la rencontre de la différence, relever un défi, se risquer à choisir… Autant d'invitations à se dépasser pour un voyage vers soi plus intense. Découvrez celui qui s'offre à vous.

AVEZ-VOUS L'ESPRIT D'AVENTURE ?

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI, AVEC ALAIN DELOURME, PSYCHOTHÉRAPEUTE

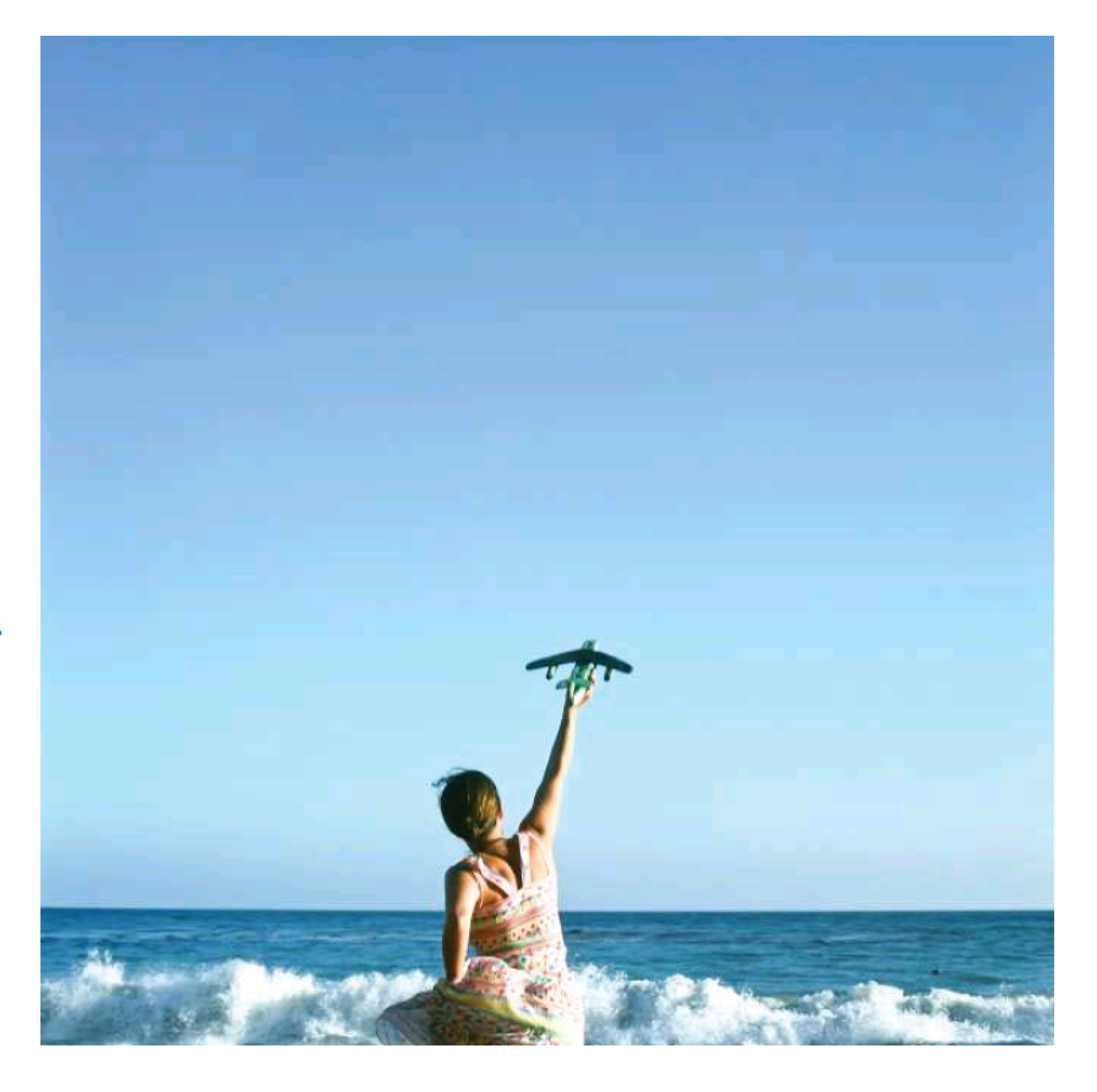
L'aventure, quelle que soit sa forme, est toujours un appel à quitter le familier, le balisé, le routinier. C'est pourquoi esprit d'aventure et goût du risque ne peuvent être dissociés. « La vie est un risque inconsidéré pris par nous, les vivants », écrit Anne Dufourmantelle en ouverture de son essai *Éloge du risque*[1]. La philosophe y dénonce la tyrannie de la prudence excessive qui règne dans notre culture dans tous les domaines : « Le risque zéro auquel nous aboutissons est mortifère. Il déresponsabilise le sujet de son acte, il le scinde de l'intérieur en un être de pulsion qui risque tout et n'importe quoi et qu'il convient, de ce fait, de protéger de gré ou de force contre lui-même, et un être de raison jamais assez raisonnable. » Or, la psychanalyste – qu'elle est aussi – sait bien que refuser le risque revient à renoncer à son désir, et donc renoncer à vivre.

Pourtant, au départ, nous sommes tous des aventuriers. L'enfant qui est dans l'ivresse de la vie, de ses mystères, de ses découvertes, ne cesse de risquer, de s'aventurer, de repousser ses limites. « La curiosité est son moteur, affirme Alain Delourme, psychothérapeute. Lorsqu'il évolue dans un univers sécurisant et bienveillant, sa capacité de questionnement et d'émerveillement, qui est sans fin, le fait grandir et nourrit son désir. À l'inverse, lorsque son esprit d'aventure est trop bridé, trop étouffé, son désir s'éteint. » Pour le psychothérapeute, c'est ce talent que nous devons retrouver, renforcer ou cultiver, car il est le ferment d'une vie où sens et plaisir se conjuguent. « L'esprit d'aventure est multiforme, il diffère d'un individu à l'autre, cela tient à son histoire, à sa culture, à sa personnalité. L'important est de l'identifier pour en faire un allié dans sa vie. »

1. Payot, 2011.

ALAIN DELOURME est l'auteur de *Construisez votre avenir* (Seuil, "Pratique", 2006) et de *Savoir dire oui pour construire sa vie*, avec Alexie Lorca (Hachette pratique, "Les Ateliers de *Psychologies magazine*", 2009). >>>

MAIA FLORE/AGENCE VU



›››

LES CHOIX

Cochez, parmi les quarante affirmations ci-dessous, celles avec lesquelles vous vous sentez en accord ou celles que vous pourriez dire.

- ☐ **1.** Mieux me connaître est ma priorité.
- ☐ **2.** J'adore rencontrer de nouvelles personnes.
- ☐ **3.** J'adore éprouver des sensations fortes.
- ☐ **4.** La curiosité est le moteur de ma vie.
- ☐ **5.** Je suis attiré par la différence.
- ☐ **6.** Je possède un certain courage physique.
- ☐ **7.** Je suis à l'écoute de mes émotions.
- ☐ **8.** J'ai besoin de temps pour rêver et réfléchir.
- ☐ **9.** Je n'aime pas la solitude.
- ☐ **10.** L'inconnu me fascine.
- ☐ **11.** Je suis coutumier des changements radicaux.
- ☐ **12.** Je me sens en évolution permanente.
- ☐ **13.** J'aime tester, voire repousser, mes limites.
- ☐ **14.** Je prête une grande attention à mes rêves.
- ☐ **15.** Je m'attache facilement.
- ☐ **16.** Je n'ai aucun mal à changer mes habitudes.
- ☐ **17.** Je suis rarement dans le jugement.
- ☐ **18.** Dans ma vie, j'accorde une place importante aux questions existentielles.
- ☐ **19.** Je suis très curieux des autres.
- ☐ **20.** Je ne supporte pas de m'ennuyer.
- ☐ **21.** Je n'apprécie pas du tout le farniente.
- ☐ **22.** Les autres me déçoivent souvent.
- ☐ **23.** Les plus beaux voyages sont intérieurs.
- ☐ **24.** Les voyages sont une priorité pour moi.
- ☐ **25.** Mon petit « moi » ne m'intéresse pas.
- ☐ **26.** Je me sens bien dans les lieux très vivants.
- ☐ **27.** La psy et le développement personnel me passionnent.
- ☐ **28.** J'aime défier l'autorité.
- ☐ **29.** Méditer est important pour moi.
- ☐ **30.** Je suis plutôt quelqu'un d'impulsif.
- ☐ **31.** Je suis passionné par les idées nouvelles.
- ☐ **32.** Je suis sensible à la séduction.
- ☐ **33.** Je veille à exprimer et à cultiver ma créativité.
- ☐ **34.** C'est par l'autre que l'on se connaît.
- ☐ **35.** J'ai du mal à supporter routine et contraintes.
- ☐ **36.** Les goûts et idées de ceux qui m'entourent n'ont aucun secret pour moi.
- ☐ **37.** Je me tiens très bien informé de ce qui se passe dans le monde.
- ☐ **38.** Ma passion : relever des défis.
- ☐ **39.** Dans toute relation vient le temps de l'ennui.
- ☐ **40.** J'ai très souvent besoin de silence et de solitude.

CALCULEZ VOTRE RÉSULTAT

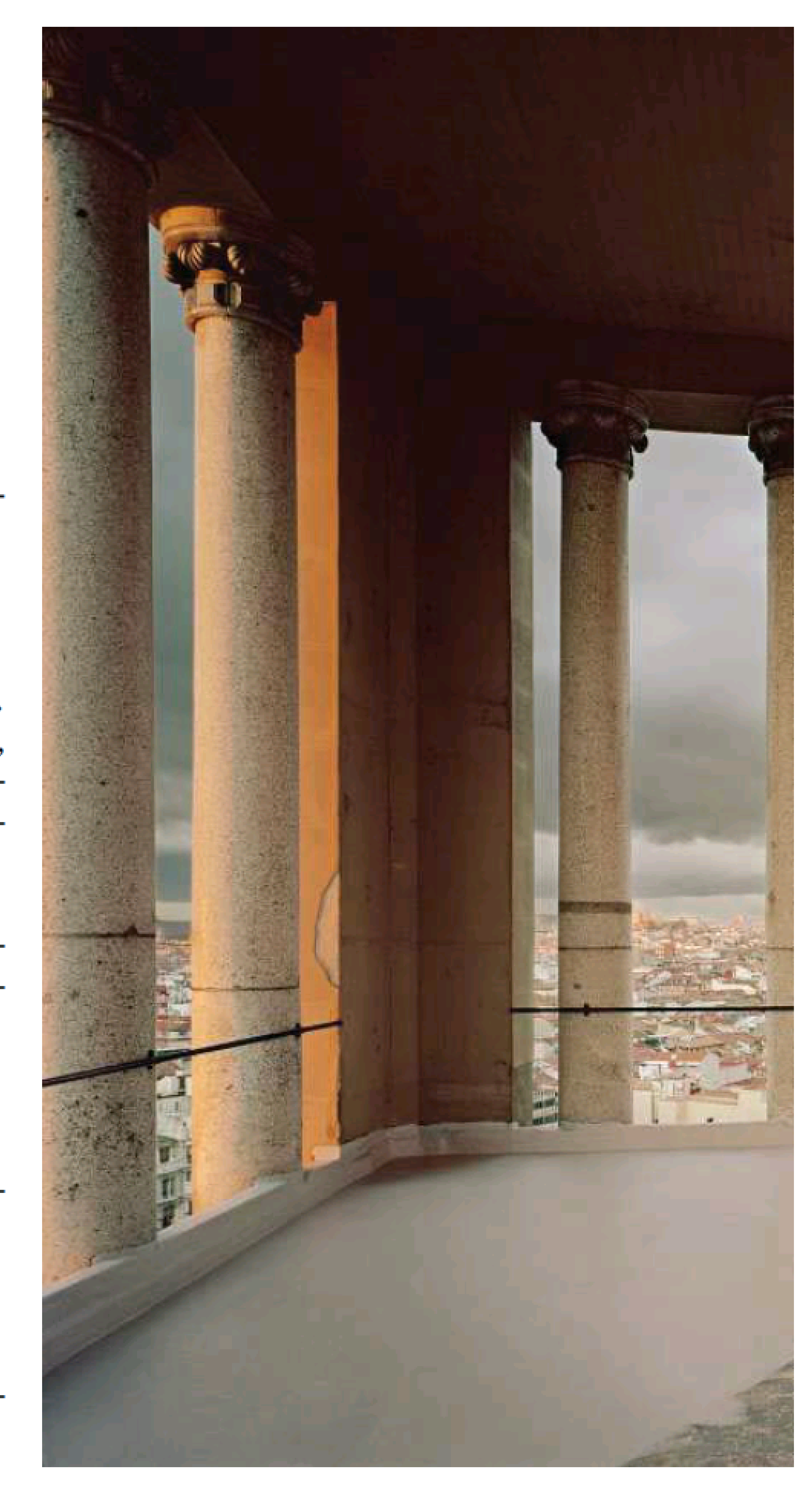
Pour chaque affirmation cochée, entourez votre réponse. Faites votre total de A, B, C et D, et découvrez votre profil p. 92.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A	B	C	D	D	C	B	A	B	D	C	A	C	A	B	D	D	A	B	C

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
C	B	A	D	D	B	A	C	A	C	D	B	A	B	C	D	D	C	B	A

›››

CIG HARVEY



LES PROFILS

MAJORITÉ DE A

L'aventure **intérieure**

Rêver, lire, méditer, contempler, plonger en soi pour tenter de mieux se connaître… Aucun doute : pour vous, les grands voyages sont d'abord immobiles et l'aventure est avant tout intérieure. C'est en effet dans l'immersion, le silence et la solitude que vous avez l'impression de pouvoir capter une miette de l'immense mystère de la création. D'où venons-nous, où allons-nous ? Votre quête de sens est insatiable, elle surpasse tous vos autres intérêts et conditionne vos choix.

Vous avez tendance à considérer la réalité extérieure comme un théâtre, parfois même comme un mirage ; et vous tenez à vous affranchir le plus possible de son agitation et de ses contraintes. À l'écume, vous préférez le grand silence des profondeurs. Celui qui permet les retours sur soi et l'ouverture à plus grand que soi. Vous êtes, de fait, davantage spectateur qu'acteur du monde, et cela vous convient très bien.

Pourtant, il y a un risque : celui de vous refermer sur vous-même ou bien d'être trop passif dans votre vie de tous les jours. Pour qu'elle soit féconde, l'intériorité a besoin de partage et d'échanges. Du retour sur soi au repli sur soi, il n'y a parfois qu'un pas qu'il faut prendre garde de ne pas franchir.

Vers l'équilibre : pratiquer l'alternance intérieur-extérieur. Ce qui signifie cultiver des liens affectifs et sociaux, s'engager à son échelle et selon ses propres goûts dans la vie de la cité, mais également partager ses voyages intérieurs, ses réflexions et ses expériences avec ses proches et des personnes qui sont aussi dans cette quête d'intériorité, de spiritualité et de sens.

MAJORITÉ DE B

L'aventure **affective**

Vibrer, être séduit, surpris, ressentir le trouble et l'excitation liés aux rencontres nouvelles… Votre esprit d'aventure est affectif. C'est dans le champ des émotions que vous faites vos moissons les plus épanouissantes. Curieux des autres, de leur différence, vous recherchez la stimulation, l'inspiration dans le contact et les rencontres amicales et amoureuses. Rien ne vous effraie plus que le sentiment de vous enliser dans la routine relationnelle. Dès que vous avez la conviction d'avoir fait le tour d'une relation ou d'un travail, vous vous mettez en quête de nouveauté.

Vue de l'extérieur, votre position peut ressembler à de l'instabilité affective ou professionnelle, voire à de la superficialité, mais, en réalité, il y a de l'idéalisme en vous. Car vous ne cherchez pas à collectionner, mais à vous sentir plus vivant émotionnellement. Votre enthousiasme et votre refus de l'immobilisme sont à la fois votre moteur et la cause de déceptions à répétition. Le sentiment d'avoir épuisé une relation ou une situation provient souvent de la difficulté à accepter les inévitables moments creux. Ceux où l'on se retrouve face à soi, où l'on fait aussi face à un certain vide existentiel.

Vers l'équilibre : renforcer son autonomie affective. En acceptant de traverser seul le temps du reflux de l'action et de la nouveauté, en portant son attention sur ce que l'on ressent (peur, ennui, angoisse, etc.) et en essayant de se nourrir tout seul. Apprivoiser son sentiment de solitude, pas à pas, sans prendre l'autre ou la nouveauté, quelle qu'elle soit, comme un remède, est la voie de la liberté intérieure et la garantie d'une meilleure qualité de relations.

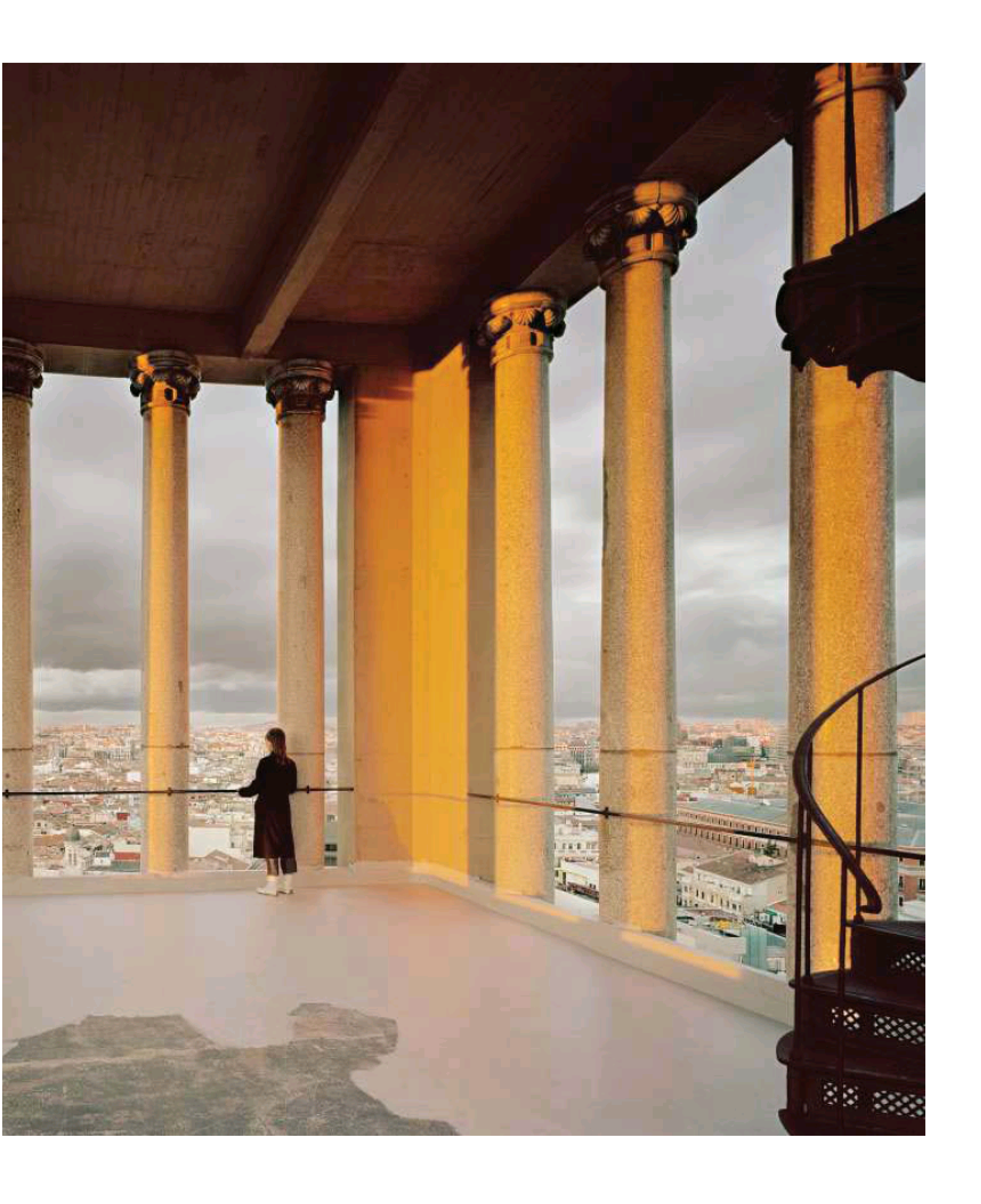
MAJORITÉ DE C

L'aventure **extrême**

Oser, tester ses limites, les repousser, se donner des sensations fortes… Votre esprit d'aventure est celui des sportifs et des pionniers de l'extrême. Pour vous sentir pleinement vivant, il vous faut vous approcher au point où l'on se dit : « Ça passe ou ça casse. » Et le frisson ressenti, lorsque « ça passe », est pour vous la meilleure des sensations. Courageux, impulsif, créatif, vous fuyez tout ce qui se rapproche du confort et de la répétition.

Amour, travail, mode de vie, vous êtes un défricheur, un éclaireur qui inspire, motive ou déstabilise son entourage. Qui n'a le choix que

KALLE KATAILA



de vous accepter comme vous êtes ou de se passer de vous. Hyperactif, vous aimez mener plusieurs projets à la fois. Rien ne vous motive plus que vous porter volontaire pour des « missions impossibles ». Dans le travail comme dans les loisirs. Vous carburez à l'adrénaline et avez du mal à supporter la retombée de l'excitation ou encore les freins à l'action. Sans défis à relever, le quotidien vous semble fade et plat.

Contrairement aux apparences, les risque-tout ne cherchent pas tant à pimenter la vie qu'à apprivoiser la mort. Ce n'est pas un hasard si on les appelait autrefois les « trompe-la-mort ». Car, lorsque le sentiment de vie est insuffisant, c'est l'angoisse qui s'installe et c'est l'intensité due à la prise de risque qui va redonner le sentiment d'être fort et vivant.

Vers l'équilibre : poser des limites et appliquer le principe de précaution. En ne choisissant que les relations, les situations ou les défis qui vous donnent des sensations fortes sans vous mettre en danger. Dans cette perspective, il serait aussi important de vous accorder un temps de questionnement sur vos motivations : que cherchez-vous, que fuyez-vous et comment trouver du sens et du désir dans votre vie sans systématiquement pousser le curseur à son maximum ? Être plus soucieux de votre entourage pourrait à ce titre constituer un bon garde-fou.

MAJORITÉ DE D

L'aventure **humaine**

Découvrir, être émerveillé, surpris, remettre en question ses croyances et ses habitudes… Votre esprit d'aventure est résolument tourné vers la différence et l'altérité. Vous êtes voyageur dans l'âme, et rien ne vous épanouit plus que vous immerger dans des cultures et des pensées étrangères aux vôtres. Par les voyages, mais aussi par les lectures, les expositions ou les rencontres. Votre curiosité culturelle est très forte, elle vous nourrit au quotidien, jusque dans votre mode de vie. Cuisine, littérature, musique… Dans tous les domaines, vous recherchez les saveurs de l'ailleurs. Vous vous considérez comme un citoyen du monde, et rien ne vous effraie plus que le repli sur soi et la peur de la différence de l'autre.

Cette ouverture d'esprit se manifeste dans vos relations au quotidien, faites d'empathie et de curiosité. Vous veillez à n'être jamais dans les a priori et êtes toujours partant lorsqu'il s'agit d'expérimenter une nouvelle façon de regarder ou de faire. Les traditions immuables, très peu pour vous. Votre regard sur le monde est celui que les maîtres zen qualifient de « regard du débutant », car il ne passe jamais par le prisme du préjugé ou de la répétition.

Vers l'équilibre : nourrir l'intériorité. En reliant l'extérieur (les expériences, les voyages, les rencontres) à l'intérieur (émotions, pensées, influences). C'est en faisant l'inventaire des récoltes, en prenant conscience de leur pouvoir de transformation sur notre façon de voir et de faire, que l'on s'enrichit en profondeur et sur la durée. Sinon, nous restons uniquement des consommateurs d'exotisme et des collectionneurs d'originalité et de nouveauté.



Sophie et son mari, Turiddu.



Sophie, 52 ans, a connu des amours difficiles, teintées d'emprise et de violence. Lorsqu'elle a rencontré Turiddu, tendre et attentionné, elle ne savait plus aimer ni être aimée.

Propos recueillis par VALÉRIE PÉRONNET – Photo BRIGITTE BAUDESSON

"J'étais assise à la terrasse d'un café quand Felipe est passé devant moi. Nous nous sommes regardés, il s'est arrêté.

J'étais étudiante, il était artiste, étranger, différent ; tout ce dont j'avais rêvé. Nous avions 22 ans. Un orage a éclaté pour sceller notre coup de foudre. Le soir même, il s'installait chez moi. Et, la semaine suivante, je recevais ma première gifle. Je m'y suis faite tout de suite, sans vraiment réfléchir. J'étais raide dingue amoureuse, éperdument admirative de son talent, persuadée autant que lui qu'il deviendrait le grand chanteur qu'il rêvait d'être. J'ai mis ses "sautes d'humeur" sur le compte des difficultés de la vie d'artiste, en me disant que Felipe serait plus tranquille quand il aurait réussi, et je me suis engouffrée avec passion dans une vie de bohème. Bien sûr, c'était difficile, mais je trouvais que j'avais une chance folle de l'avoir rencontré et d'échapper à la petite existence sans intérêt que je redoutais. J'avais l'impression de vivre une aventure extraordinaire. Nous nous sommes aimés, beaucoup, et je suis passée par toutes les étapes que racontent les femmes qui ont enduré la même chose que moi : les grandes joies et les douleurs vertigineuses, l'isolement et le secret, les scènes terribles et les demandes de pardon irrésistibles, l'espoir que ça s'arrête et l'habitude d'encaisser les coups, et tout le reste... J'ai vécu seize ans avec Felipe, je me suis même mariée, et nous avons eu une fille merveilleuse. Je crois que j'étais accro, addict, intoxiquée à cet amour bizarre qui me faisait de moins en moins de bien et de plus en plus mal.

J'ai mis beaucoup de temps à admettre que mon artiste fantasque était surtout un grand malade mental, de plus en plus violent, qui était en train de m'entraîner dans son enfer et de m'enfermer dans mon malheur. Plus les années avançaient, moins j'existais. Il a fallu que je réalise que ma fille allait vraiment mal, et qu'elle était en danger, pour que je trouve l'envie et le courage de partir. Nous sommes allées nous réfugier chez mes parents. C'était en 1998 : elle avait 8 ans,

>>>

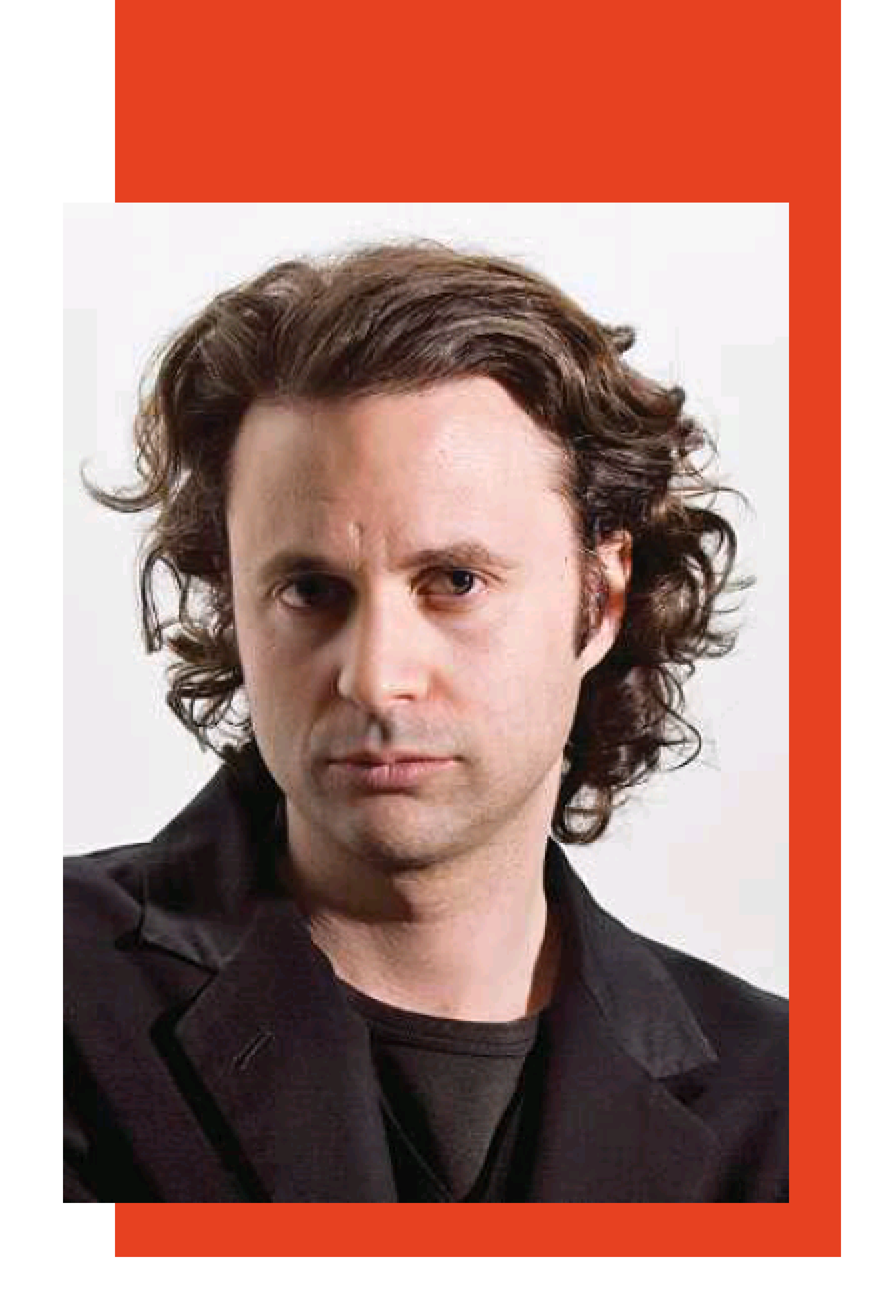
>>> moi, 37. J'ai commencé une nouvelle vie, et une thérapie. J'étais soulagée, mais j'étais en manque de lui et de sensations fortes, si terribles fussent-elles. Nous n'avions plus de relations intimes depuis longtemps, mais j'ai mis des années à arrêter de le voir. Il est devenu complètement fou, jusqu'à commettre des crimes graves sur des femmes moins dociles que moi. J'ai accepté de témoigner contre lui, aux assises, en 2010. Il a été lourdement condamné. Mais c'est seulement à son procès en appel, en 2012, que j'ai senti qu'il était vraiment sorti de mon esprit, que je n'étais plus du tout sous son emprise et que notre rupture était définitivement consommée.

Cinq ans après ma séparation avec Felipe, lors d'un voyage en Mauritanie, Kader, le guide de notre groupe, m'a fait une cour insistante. Magnifique, étranger, charmant, marié. Nous avons commencé une histoire qui devait être sans lendemain et qui a duré des années, lui en Afrique et moi ici. Un coup de fil chaque jour, des e-mails par milliers et des retrouvailles explosives deux ou trois fois par an. J'ai retrouvé une dépendance, cette sensation de vivre quelque chose de fort, d'intense, comme un shoot qui me faisait décoller. C'était magnifique, mais, dès que ça s'arrêtait, j'étais malheureuse. Je savais bien que la seule solution, c'était de le quitter, mais comment quitter un homme que je voyais deux fois par an ? J'ai repris une thérapie. Et j'ai décidé de remplir ma vie d'autre chose : je me suis investie à fond dans une association. C'est là que j'ai rencontré Turiddu, un commerçant italien, en 2012. Un beau mec tranquille, intéressant, respectueux avec les femmes. Il m'a tout de suite intriguée. J'ai eu envie d'aller vers lui. Pour la première fois de ma vie, c'était moi qui choisissais un homme et non le contraire. Je me sentais en sécurité avec lui. Au bout de quelques mois, j'ai fini par lui proposer une grande balade pour que l'on fasse connaissance. Nous nous sommes raconté nos vies. Toutes nos vies. Et puis nous sommes rentrés. J'ai commencé à penser à lui, j'avais hâte de le revoir, de lui parler. J'étais en train de tomber amoureuse, quoi ! Mais je n'osais pas prendre l'initiative d'un deuxième rendez-vous. Finalement, je l'ai invité à boire un café, j'ai pris mon courage à deux mains et je lui ai dit que j'avais des sentiments pour lui. Il m'a répondu que lui aussi. Nous nous sommes fait un petit baiser et nous sommes repartis, chacun de notre côté. J'étais perplexe ! C'était la première fois qu'un homme ne me sautait pas dessus… Nous nous sommes rapprochés petit à petit, Turiddu et moi. Je n'avais toujours pas quitté Kader, je crois que j'étais sous emprise, incapable de me passer de ma dose de sensations fortes. J'ai décidé de les garder tous les deux. Turiddu n'était pas contre, mais je devenais horrible avec lui chaque fois que j'étais en contact avec Kader. Violente, même. Je le voulais, et je ne le voulais pas. Je l'aimais, et je ne l'aimais pas. Je ne le laissais pas accéder à moi. Il y avait quelque chose dans mon attitude avec Turiddu qui me dégoûtait et qui le reléguait à un rôle de deuxième choix. Bien sûr, ça le faisait beaucoup souffrir. Trois fois il m'a quittée, trois fois j'ai tout fait pour qu'il me reprenne. La troisième fois, l'hiver dernier, il a refusé. Je me suis sentie glisser dans un trou, lentement. Je crois que, sans lui, j'étais en train de mourir de solitude. Un jour, j'étais vraiment très mal, blottie au fond de mon lit, j'ai appelé Kader pour lui parler ; au lieu de m'écouter et d'essayer de m'aider, il m'a dit, très gentiment : “Je vais te laisser te reposer.” J'ai réalisé que, depuis dix ans, il m'avait toujours laissée seule. Je me suis fait couler un bain bien chaud. Et là, tout à coup, j'ai eu un flash, tout est devenu clair : j'ai choisi d'être heureuse, j'ai choisi la vie, la lumière, la joie, la douceur. J'ai choisi Turiddu. Je suis sortie de mon bain et je l'ai appelé pour lui demander s'il voulait m'épouser. Je pensais qu'il allait m'envoyer balader. Il a dit oui. Nous avons trouvé une maison, nous nous sommes installés ensemble et nous nous sommes mariés à la fin de l'été.

Pour la première fois de mon existence, j'ai décidé d'être un vrai couple. Je découvre ce que c'est, “être avec”. On se parle, beaucoup. J'apprends à ne pas refuser ou mépriser l'amour qu'il me donne, c'est si nouveau pour moi ! J'apprends aussi à lui donner le mien, au lieu de le garder pour moi ; j'apprends l'échange et le partage. Je découvre la simplicité, la bienveillance, la confiance, l'amour inconditionnel et profond. Je ne savais pas ce que c'était. Le mariage, c'est vraiment une promesse d'être honnête et de s'engager sur le même chemin. On avance l'un vers l'autre, sans cesse. Je sens encore des résistances en moi, comme si mon corps se souvenait et voulait retourner en arrière. Mais, moi, je ne veux pas. Je suis sortie de mon état de victime et je sais que j'ai les ressources nécessaires pour avancer vers autre chose. Je suis enfin heureuse avec Turiddu. Vraiment. »

La leçon de philo

PAR CHARLES PÉPIN



Sans opinion !

Vous n'en avez pas marre, vous, de tous ceux qui ont une opinion ? Ils font même plus que de l'avoir, leur opinion, ils la crient, la clament, l'agitent comme un drapeau, l'arborent comme un tee-shirt de supporteur. Rien que ça, c'est déjà étrange, non ? Il faut n'être pas en paix avec son opinion pour la crier ainsi, non ? C'est tellement bon, pourtant, d'être sans opinion. Faites l'expérience.
Vous êtes à table avec des amis et le ton commence à monter sur un sujet de société – adoption d'enfants par les couples homosexuels, pénalisation des clients de prostituées, retour à la frontière des Roms, peine de mort pour les pédophiles... Gardez le silence et observez. Voyez comme le volume sonore d'expression de l'opinion est inversement proportionnel au niveau de l'argumentation. Remarquez combien la radicalisation d'une opinion entraîne immédiatement celle de l'opinion contraire. Installez-vous confortablement dans votre position de spectateur. Souvenez-vous de cette phrase de Platon dans *Philèbe* : « L'opinion est du genre du cri. » Regardez vos amis en vous demandant si toute conviction n'est pas, par essence, pathologique : s'il n'y a pas, dans toute conviction, un investissement inconscient de l'interlocuteur qui dépasse de loin la question évoquée. Attendez tranquillement le moment où tous, troublés par votre silence, se tourneront vers vous. « Alors ? Toi, tu en penses quoi ? » Répondez tranquillement que vous n'en pensez rien, absolument rien. Que vous n'avez pas d'opinion. Surtout, dites-le doucement, sans agressivité.
Précisez que le sujet vous intéresse vraiment, mais que vous ne parvenez pas à vous faire une opinion. Chacun sera alors renvoyé à sa violence, à la crispation de sa position, à sa coupable – et souvent surjouée – absence de doute. Plus personne ne pourra crier comme avant. Et c'est ainsi, peu à peu, que vous les libérerez. Vous n'aurez même pas besoin d'affirmer, comme les sages sceptiques de l'Antiquité, qu'il est possible d'opposer à tout argument un argument contraire tout aussi convaincant.
En précisant simplement que le sujet est passionnant mais que vous ne réussissez pas à « tomber » d'un côté ou de l'autre, et en vous en tenant là, vous montrerez assez qu'il n'y a dans votre attitude aucune indifférence, aucun mépris, simplement la sagesse de savoir suspendre son jugement. Se tenir en équilibre sur ce fil-là. Ne tomber ni à gauche ni à droite, éviter la certitude aussi bien que le cri, éprouver l'existence libre – de ne pas avoir d'opinion –, libérée – de tous les dogmatismes – et même libératrice. Car chacun sentira alors qu'il n'a pas besoin de gueuler sa petite certitude pour exister.

Charles Pépin, philosophe, nous invite dans ses chroniques à réfléchir autour d'un concept philosophique. Dernier ouvrage paru : Quand la beauté nous sauve *(Robert Laffont, 2013). Il donne chaque lundi à 18 heures, au cinéma MK2 Hautefeuille, à Paris, une conférence de philosophie pratique et existentielle (MK2.com).*

VINCENT FERRANÉ POUR PSYCHOLOGIES

L'AUTOPSY

Pantouflard, rigide, englué dans sa routine… La réputation du casanier est vite taillée dans un tissu des plus inconfortables. Mais les choses sont-elles si simples ?



JE SUIS CASANIER

PAR JOSÉPHINE LEBARD – ILLUSTRATION ÉRIC GIRIAT

D'entrée de jeu, Hélène, 34 ans, pare les attaques. « *La Cabane au Canada* de Line Renaud, la maison bleue du *San Francisco* de Maxime Le Forestier ou même le "poêle", une chambre chauffée dont parle Descartes dans son *Discours de la méthode*. Visiblement, je ne suis pas la seule à me sentir bien dans mon chez-moi », assène-t-elle. Et à renâcler à en sortir. « C'est vrai, admet-elle, je n'en éprouve pas vraiment le besoin. Aller chez les autres, dîner au restaurant : cela me demande un effort. Pour autant, je ne me considère pas comme asociale. »

Je perpétue une tradition familiale. Et, effectivement, Hélène ne l'est pas, asociale. Si elle rechigne à mettre le nez dehors, elle reçoit beaucoup. Les week-ends donnent lieu à des dîners avec ses amis, les copains des enfants sont toujours les bienvenus chez elle. Cela n'a rien d'étonnant, selon Alberto Eiguer[1], psychiatre et psychanalyste : « Les casaniers ne redoutent pas forcément de s'ouvrir à l'extérieur. S'ils viennent de grandes familles ou s'ils ont vécu dans une demeure qui permettait de recevoir, ils ont été habitués à avoir une vie sociale très intense, mais chez eux. »

J'ai besoin de sécurité. Pour évoquer ce trait de caractère, la psychopraticienne Laurie Hawkes choisit quant à elle l'image du jeu de Jokari. « À partir du moment où la balle est bien fixée à son socle, nous pouvons frapper aussi fort que possible pour l'envoyer loin, elle reviendra toujours », observe-t-elle. Et si, justement, le casanier ne possédait pas de base suffisamment ancrée pour avoir le courage de s'éloigner ? Pour peu que l'attachement originel avec les parents ait semblé peu sécurisant dans la petite enfance, la maison peut jouer, des années plus tard, un rôle consolateur. Lieu clos, tamisé, avec de la nourriture à portée de réfrigérateur et l'impression d'être à l'abri du danger : les analogies avec le ventre maternel ne manquent pas. La langue anglaise fait la distinction entre *house*, l'« habitation », et *home*, le « chez-soi ». Et Laurie Hawkes d'évoquer ces personnes qui sont *at home anywhere*, « chez elles partout », et qui peuvent se déraciner sans connaître ce sentiment d'arrachement éprouvé par certains au moment de quitter leur maison.



MA SOLUTION

CATHERINE,
42 ANS, JURISTE

« Je n'ai jamais été une dingue des sorties, même étant jeune. Aux grosses soirées, j'ai toujours préféré organiser des dîners chez moi, en petit comité. Mon mari est loin d'être un gros fêtard, mais il apprécie d'aller au restaurant, d'être invité, de s'échapper du cadre quotidien. Au bout d'un moment, il m'a proposé de ritualiser une sortie une fois par semaine. Voyant que cela lui tenait à cœur, j'ai fini par céder. Au fil du temps, j'y ai pris goût. Découvrir de nouveaux endroits, tester de nouvelles adresses : cela nous crée des souvenirs de couple, rien qu'à nous. »

Je me suffis à moi-même. Le mot est teinté d'une couleur péjorative. Est-ce dû à son étymologie, qui, selon le Larousse, proviendrait de l'italien *casaniere*, désignant un « prêteur d'argent », personnage généralement peu apprécié de ses contemporains ? Toujours est-il que le casanier a écopé d'une image d'ours mal léché, mâtiné de bonnet de nuit. Laurie Hawkes s'insurge et reprend cette phrase de Pascal : « Tout le malheur des hommes [...] est de ne savoir pas demeurer en repos dans une chambre. » Un état auquel le casanier sait accéder. « Aimer rester chez soi peut signifier également que nous sommes en tranquillité avec nous-mêmes, analyse en effet la psychopraticienne. Nous n'avons pas besoin des autres pour nous stimuler ou de leur regard pour nous accorder de la valeur. » L'adepte du *home sweet home* aurait-il alors un ego hypertrophié ? Dans un sourire, elle convoque à nouveau l'auteur des *Pensées* : « L'homme qui n'aime que soi ne hait rien tant que d'être seul avec soi. »

1. Auteur de Votre maison vous révèle *(Michel Lafon, 2013).*

QUE FAIRE ?

S'OUVRIR PROGRESSIVEMENT

Le psychiatre et psychanalyste Alberto Eiguer suggère de mettre en place des « couloirs symboliques » pour s'aventurer au dehors. « Il s'agit de retrouver à l'extérieur des relations qui se rapprochent de la chaleur du foyer. » Il propose de vous rendre plus régulièrement chez des personnes géographiquement proches. Puis d'élargir progressivement votre cercle. Par exemple, en vous investissant dans une association.

S'ÉCOUTER ET SE FAIRE PLAISIR

« Décider de sortir parce que c'est bon pour soi et non pas parce qu'une petite voix intérieure dit que, être casanier, ce n'est pas bien », estime la psychopraticienne Laurie Hawkes. L'idée serait donc de « conscientiser » ce que cette escapade va vous offrir. Une sortie au musée peut s'envisager comme une occasion de vibrer. Ou un verre entre amis comme celle de faire de belles rencontres. Il s'agit, en fait, de trouver le sous-texte positif qui vous incitera à mettre le nez dehors.

DEVENIR SON PROPRE MOTEUR

Souvent, le casanier s'aventure à l'extérieur vigoureusement poussé par un tiers : conjoint, famille, ami… Une mécanique qui a vite tendance à s'éroder. L'idéal, selon Laurie Hawkes : trouver ce moteur en soi. Il n'en devient que plus efficace. Pour ce faire, elle propose ce petit exercice : « Dédoublez-vous pour instaurer un dialogue avec vous-même : "Allez, viens, je te sors. Il y a ce film qui passe et dont j'ai entendu dire le plus grand bien." »

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire *L'Inconscient de la maison* d'Alberto Eiguer. Déménagement, héritage… Le psychiatre et psychanalyste étudie ce qui se joue autour de notre habitat, démontrant au lecteur « l'engagement profond de ses rapports avec la maison » qu'il lui est si difficile de quitter (Dunod, 2013).

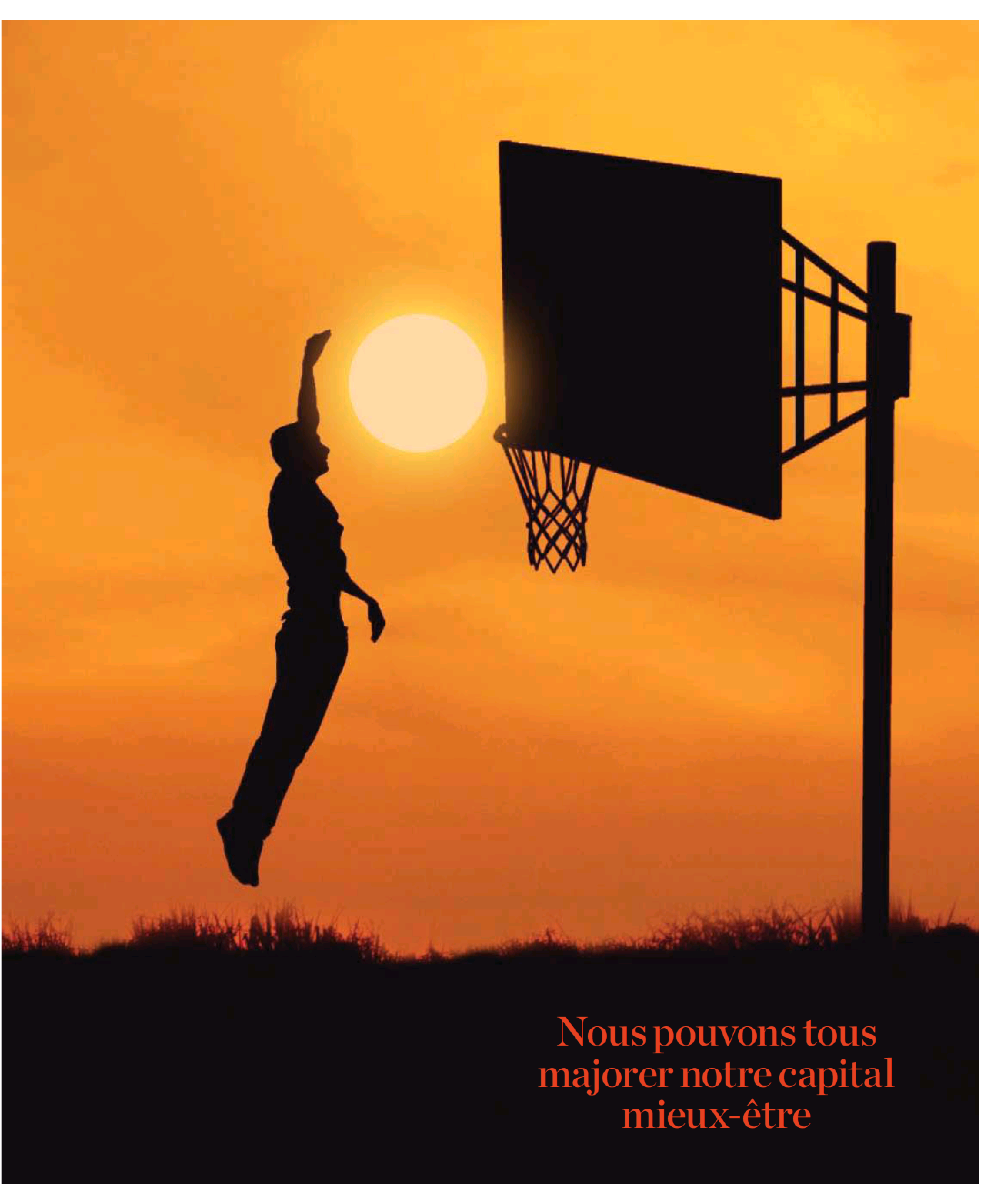
5 clés pour cultiver l'optimisme intelligent

[Développement personnel] Loin de la pensée magique, il existe une façon de voir la vie du bon côté qui ne s'oppose ni à la complexité de notre psychisme ni à la raison. Le psychologue et psychanalyste Alain Braconnier propose des pistes pour se l'approprier.

Par Flavia Mazelin Salvi

L'optimisme suscite deux sortes de méfiance. L'une teintée de mépris ironique, car, dans notre culture, intelligence et pessimisme sont traditionnellement associés. L'autre faite de scepticisme face aux exhortations à changer de regard sur soi, sur les autres et sur le monde pour voir enfin le verre à moitié plein. Cette double méfiance n'est pas que l'expression d'une résistance au changement, elle est aussi légitime : il sévit un optimisme niais que le psychologue et psychanalyste Alain Braconnier appelle « optimisme de l'illusion », qui consiste en un mélange, habile et parfois peu honnête, de pensée magique, de déni et de sous-méthode Coué. Ainsi, il suffirait de croire pour voir, de dire pour être et de répéter pour gagner.
Bonne nouvelle, il existe aussi un optimisme qui concilie réalisme et esprit critique, et que l'on peut appeler « optimisme intelligent ». « Intelligent parce que nous partons du constat qu'il produit des bienfaits dans les différents domaines de notre vie, affirme Alain Braconnier. C'est d'ailleurs le leitmotiv du chercheur en psychologie américain Christopher Peterson : selon >>>

ADRIAN LIMANI

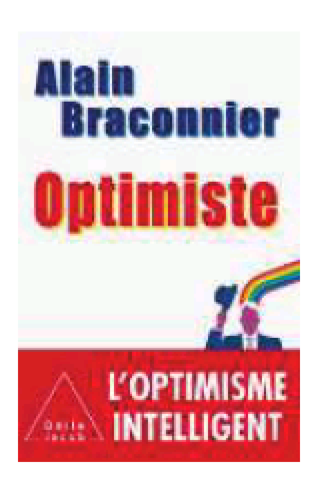


Nous pouvons tous majorer notre capital mieux-être

>>> lui, les études mettent en évidence que cette disposition d'esprit est associée au bonheur, à la persévérance et à l'accomplissement personnel. L'optimiste intelligent n'est pas dans l'illusion : il planifie, prend en compte le critère d'efficacité, là où l'optimiste de l'illusion se contente de formules incantatoires. »
Il est entendu que nous ne sommes pas tous égaux face à cette aptitude : notre histoire, nos expériences, mais aussi notre biologie font la différence. Mais nous pouvons tous majorer notre capital mieux-être. Parce qu'il ne néglige pas les services du pessimisme, ne dénie pas la complexité de notre psyché et, surtout, parce qu'il fait appel à nos ressources personnelles et à notre intelligence, cet optimisme-là nous séduit et nous convainc. Alain Braconnier nous propose cinq pistes à explorer.

1. SE SERVIR DU PESSIMISME

Si l'optimisme a mauvaise presse, il en est de même pour le pessimisme, diabolisé par les militants de la pensée positive. Or, ce trait, qui nous pousse à voir le verre à moitié vide, n'est pas forcément ce sherpa malintentionné qui nous guide sournoisement sur les sentiers du découragement, de l'inaction et de la dépression. Bien utilisé, il pourrait même servir avantageusement nos projets et nos ambitions. D'abord parce qu'il est anticipateur : il nous oblige à prendre en considération des freins, des difficultés, des obstacles, autant de facteurs d'échec possibles, ou de problèmes que notre enthousiasme nous conduit parfois à minimiser ou à ignorer. En un mot, il nous remet dans la complexité du réel et nous amène à mieux penser nos décisions et nos choix. **Il est le garde-fou qui nous empêche de tomber dans « l'optimisme de l'illusion » et un levier de créativité, donc de sublimation.**
En nous obligeant à faire preuve d'initiative et d'imagination pour surmonter les obstacles, le pessimisme nous pousse dans nos retranchements et nous permet de mobiliser toutes nos ressources. Lucidité, anticipation, imagination sont donc les vertus d'un pessimisme sélectif, mis au service d'un optimisme réaliste. Écoutons cette voix intérieure méfiante, listons ses avertissements, et réfléchissons à la façon dont nous pourrions parvenir à nos fins malgré les embûches.



Aspirer au meilleur
Cet ouvrage se veut une réhabilitation de l'optimisme. En plus de définir cette notion parfois galvaudée, il propose conseils et méthode pour poser un regard neuf sur sa vie.
Optimiste d'Alain Braconnier, Odile Jacob, 304 p., 22,90 €. En librairies le 2 janvier.

2. RAISONNER EN POSITIF

Il n'est pas facile de rester optimiste face à un événement de vie douloureux ou dans une ambiance morose. Et il n'est pas plus facile qu'efficace de se répéter en boucle que tout va bien et que le temps fera son œuvre. En revanche, une méthode a fait ses preuves. Il s'agit d'emprunter aux optimistes deux particularités de leur raisonnement : « la disposition optimiste à penser le futur » et « le mode explicatif positif des événements ». Aisés à mettre en œuvre, ils portent sur des variantes cognitives, c'est-à-dire sur des façons de raisonner et non de ressentir.
La disposition optimiste à penser le futur peut se définir comme une confiance générale à obtenir des résultats ou comme la capacité à imaginer qu'il y aura des sentiments, des comportements, des expériences positives à vivre. Il s'agit donc de s'efforcer, lorsque l'on est dans l'anticipation négative, d'opposer à chaque crainte ou obstacle son antidote positif, de manière à rééquilibrer la pensée et les émotions. S'adonner à la rêverie positive sur le futur, sans souci de réalisme, est également un moyen agréable et efficace de faire barrage à l'anxiété.
Le mode explicatif positif des événements a été étudié par des chercheurs en psychologie, qui ont découvert que les optimistes avaient tendance à considérer des épisodes désagréables comme étant momentanés, spécifiques à une situation donnée et liés à des raisons extérieures à eux. Efforçons-nous donc d'analyser chaque expérience négative en la passant au tamis de ces trois critères. Pour s'exercer, on peut repenser à des événements du passé et en faire un récit qui tienne compte de ces éléments.
Autre point qui les différencie des pessimistes, **les optimistes pensent que le fait d'agir aura des conséquences plus bénéfiques que s'ils laissaient simplement « faire les choses ».** Un comportement actif (élaborer une stratégie, faire un choix, poser un acte) est toujours plus positif – en termes d'image de soi, de confiance et de vision d'avenir – qu'un comportement d'inhibition ou de passivité. Le bon réflexe est donc de prendre en compte la situation (échec, impasse) puis de se demander : « Que puis-je faire maintenant ? » Cela nous fait quitter la position de victime pour nous remettre en position de sujet.

3. FAIRE AVEC LA RÉALITÉ

Il convient de chercher l'opportunité qui se cache dans chaque difficulté plutôt que de la considérer comme une invitation à « tout laisser tomber ». Mais, avant cela, il est important de s'accorder le temps de digérer la nouvelle situation (échec, impasse, retard) et les émotions qu'elle déclenche. Trop de décisions sont prises hâtivement parce qu'elles sont motivées par le désir de passer à un épisode plus agréable. Or, l'optimisme intelligent fait avec la réalité, il n'est ni déni de celle-ci ni refoulement des émotions négatives.

Ensuite, il s'agit de porter un regard distancié et ingénieux sur la situation : « Que m'a-t-elle appris (sur moi, sur les autres) ? Quelles améliorations puis-je apporter (formation, information…) ? Quelles perspectives m'ouvre-t-elle (changer de voie, de *modus operandi,* attendre le moment opportun…) ? » **Porter un regard différent, c'est aussi accepter qu'il existe des problèmes définitivement ou momentanément impossibles à résoudre.** Curieusement, des études montrent que les optimistes lâchent prise plus facilement et passent à un autre projet, tandis que les pessimistes ruminent, ressassent, perdent du temps et de l'énergie. Pour s'assurer qu'un problème est insoluble, l'idéal est de demander son avis à une personne, au moins, possédant une compétence dans le domaine en question.

4. SAVOURER SA VIE

Si l'humain n'était pas foncièrement optimiste, il ne grandirait pas, ne marcherait pas et n'acquerrait aucune compétence d'aucune sorte. L'optimisme est un élan, une force vitale qui nous pousse à aller de l'avant, à obtenir, à conquérir. Par la force, par l'intelligence et par les mots. Prendre conscience de la dose de confiance en soi et en l'avenir qu'il nous a fallu pour arriver là où nous sommes est le premier pas pour continuer à avancer. Sans ce fond d'optimisme, nous serions-nous lancés dans des histoires d'amour ? Aurions-nous tissé des liens d'amitié ? Aurions-nous tenté telles études, tel concours, telle formation ? L'énergie vitale qui nous anime ne demande qu'à être activée, canalisée puis utilisée.

Certaines postures la renforcent et la nourrissent. **Savourer la beauté du monde et des êtres, juste autour de soi, ouvre l'esprit et le cœur.** Au contraire du pessimiste, dont le regard ne s'attarde que sur le mauvais, construire des cercles vertueux, en s'appuyant sur nos petites réussites, qui permettent de gagner en confiance et en ambition. Prendre le temps de penser, de questionner, de s'informer, d'imaginer et de rêver. Au lieu de sauter aux conclusions, de généraliser, d'user de préjugés et de certitudes. Deux postures diamétralement opposées. La première est la signature de l'optimiste intelligent, tandis que la seconde porte celle du pessimiste résigné.

5. QUESTIONNER SES REGRETS

Le pessimisme, contrairement à ce que l'on croit, ne concerne pas seulement l'avenir. Il s'étend aussi au passé. Par le biais de généralisations négatives ou de fixations sur des blessures ou des échecs, il sape l'estime de soi, la confiance dans ses ressources et dans le futur. Se tourner vers son passé pour y extraire des moments de bonheur, de réussite ou de simple bien-être est la première étape pour pouvoir réécrire une autobiographie plus juste. On peut pour cela feuilleter un album de photos, revivre les moments des « jours heureux » ou demander à des proches de nous rappeler par le récit des instants savoureux, joyeux, d'échange et de partage.

Autre écueil sur lequel viennent s'échouer les pessimistes : les regrets. Même si certains sont inévitables – aucun d'entre nous ne peut afficher un « sans-faute existentiel » –, **il y a des regrets qui occupent tout notre espace mental et émotionnel, nous empêchant de vivre ici et maintenant et de désirer demain. Ces regrets-là sont à déconstruire, pièce par pièce.** Il est nécessaire de recontextualiser l'objet du regret (de quel désir était-il le fruit ? À quelle époque de notre vie s'est-il manifesté ? Qu'est-ce qui l'a fait échouer ? Qu'aurions-nous pu faire pour réussir ?) puis de le réactualiser (est-il encore réalisable aujourd'hui ? À quelles conditions ? Qu'est-ce que cette réussite nous apporterait ? Est-on certain de la désirer autant et que rien d'autre ne nous apporterait les mêmes bénéfices ?). Ce questionnement a le mérite de nous sortir du fantasme et d'une position passive, et de nous remettre face à notre désir actuel.



Chaque mois, *Psychologies* et la Fnac vous invitent à rencontrer une personnalité interviewée dans le magazine. À l'occasion de la sortie de son dernier livre, *Optimiste*, retrouvez Alain Braconnier lors d'une rencontre animée par notre collaboratrice Christilla Pellé-Douël, à la Fnac Saint-Lazare, à Paris, le mardi 21 janvier à 18 heures.

Ils n'ont pas fait de crise d'ado

[**Famille**] La croyance est vivace : devenir adulte passerait par une rébellion radicale à la puberté. Les psys et nos trois témoins sont formels : la crise d'adolescence, dans sa forme la plus tapageuse, n'est pas une étape obligée.

Par **Laurent Clay** – Photos **Yannick Labrousse**

« Comment ? Tu n'as pas fait de crise d'ado ? » Cette interrogation, Adeline, 34 ans, l'entend souvent quand elle raconte son enfance. Non, elle n'est pas entrée en conflit avec ses parents, ne s'est pas révoltée contre l'école ou contre la société, n'a eu aucun comportement excessif (alcool, cannabis, fugue). « Parfois, j'ai l'impression de ne pas être tout à fait normale, avoue-t-elle. Je me sens en décalage avec ceux qui racontent leurs années de collège ou de lycée. J'éprouve même une certaine culpabilité à avoir été aussi sage. Pourtant, au fond de moi, j'assume mon caractère réservé. C'est plutôt le regard des autres qui me pose problème. »

« Dans notre société, on s'attend forcément à ce qu'un adolescent fasse une crise. C'est presque devenu la norme », déplore Daniel Marcelli[1], pédopsychiatre et professeur de psychiatrie à l'université de Poitiers. Et il >>>



“Il n’existait pas de révolte en moi”

Michel, 49 ans, secrétaire de rédaction, marié, père de deux filles de 23 et 20 ans

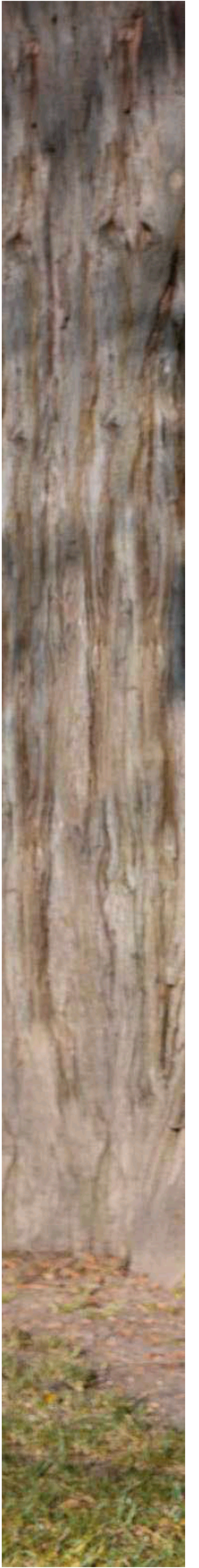
« Je viens d’un milieu ouvrier. J’étais le cadet d’une famille de huit enfants. Nous habitions dans un HLM d’Argenteuil. Malgré la promiscuité, je garde un bon souvenir de mon enfance. J’avais beaucoup d’affection pour mes parents, des sortes de poètes, qui me faisaient rire. Il n’y avait aucun conflit entre nous. À la fin de la troisième, mes résultats se sont dégradés. On a voulu m’envoyer en BEP, mais j’ai refusé, sans doute par paresse et par mauvais esprit. J’ai convaincu mes parents qu’il valait mieux que j’arrête l’école et que je travaille. J’avais 15 ans. J’ai enchaîné chômage et petits boulots : livreur, ouvrier spécialisé, distributeur de prospectus... Entre 15 et 20 ans, j’ai continué d’habiter chez eux et ça se passait bien. À l’époque, j’ai découvert le rock and roll, j’ai joué dans des groupes, je sortais le soir avec des amis, mais je n’ai jamais eu l’impression de faire une crise d’adolescence. Il n’existait pas, en moi, de révolte contre ma famille, la société ou les institutions. Je me laissais porter, amusé et intéressé par ce que je découvrais, la musique, les livres, les gens. C’est plutôt à 24 ans, quand je me suis mis en couple, que je me suis rebellé. Je ne voulais plus travailler. Il me semblait que le monde de l’entreprise, à tous les échelons, est un lieu abrutissant, où les gens manquent de fantaisie, se prennent beaucoup trop au sérieux. Ce sentiment ne m’a pas quitté, même si j’ai toujours travaillé, assumé mes responsabilités.
Mes filles, de 23 et 20 ans, n’ont pas fait de crise d’ado non plus. Il faut croire que c’est de famille... »

“J’étais plutôt timide et réservée”

Sandra, 40 ans, secrétaire comptable, mère de deux filles de 17 et 13 ans

« Je suis la plus jeune d’une fratrie de quatre enfants. Mon père était contremaître et ma mère, nourrice, ce qui lui permettait d’être très présente. À la maison, il régnait une atmosphère harmonieuse. Mon père incarnait l’autorité, mais avec mesure. Derrière sa pudeur, on sentait beaucoup de bienveillance et d’amour. Quant à ma mère, elle s’est toujours montrée très proche et très ouverte. À l’adolescence, quand j’ai vu des copines s’affirmer, répondre à leurs parents, entrer en conflit avec eux, je me suis posé des questions. J’étais attirée par elles, admirative de leurs révoltes, de leur détermination. Elles semblaient se faire davantage entendre que moi, qui étais plutôt timide, réservée. Mais, au bout d’un moment, j’ai dû admettre que c’était mon caractère. Pourquoi aurais-je été en rébellion contre ceux que j’aimais ? Et puis j’avais des activités, comme le basket-ball, que je pratiquais de façon intense, qui me permettaient d’être bien socialisée, d’avoir des amies. À l’âge adulte, je n’ai pas non plus connu de crise existentielle. Cela fait dix-huit ans que je suis mariée, et je me sens heureuse dans ma vie de couple, dans mon métier. Je suis plus épanouie que je ne l’étais à l’adolescence. Mes deux filles ont 17 et 13 ans, et, pour l’instant, elles ne montrent pas de signes de mal-être. Elles sont adorables. Mon rôle ? Mettre des mots sur leurs maux, comme ma mère le faisait avec moi. »





>>> existe une croyance insidieuse mais tenace selon laquelle on ne saurait être un adulte tout à fait épanoui, achevé, accompli sans être passé par une période de remise en question radicale à la puberté. « Nous vivons dans une époque qui idéalise la transgression, de façon très romantique », commente Marie Rose Moro², psychiatre et chef de service de la Maison de Solenn, à Paris, qui accueille les adolescents en souffrance. Ainsi, le best-seller de ces dernières années a pour titre *Indignez-vous !* (et pas *Obéissez !*), les figures les plus valorisées par les médias sont celles d'artistes et de people en rébellion, le monde de l'entreprise célèbre les patrons visionnaires et fortes têtes, tels Steve Jobs ou Xavier Niel, les réseaux sociaux et la télé-réalité encouragent l'exhibition de soi la plus outrancière et la plus décomplexée, à la manière d'un ado qui met ses baskets sur la table... Dans ces conditions, celui qui n'a pas dit « merde ! » à ses parents paraît suspect, un tantinet lâche, mou, conformiste. « Il arrive même qu'on lui prédise une crise plus tard, en milieu de vie, quand toute cette violence refoulée resurgira de son inconscient, c'est un peu exagéré ! » souffle Daniel Marcelli.

Car les psychiatres et les psychanalystes sont formels : la crise d'adolescence, dans sa forme tapageuse, n'est pas une étape obligée dans la vie. « L'adolescence est d'abord un phénomène physiologique : elle correspond à la puberté, un moment où le corps se transforme, où l'enfant devient un adulte, rappelle Philippe Jeammet³, professeur de psychiatrie et spécialiste de l'adolescence. Le jeune qui traverse la puberté s'interroge, fatalement, sur quantité de sujets, il remet en question ses parents, les valeurs qui lui ont été transmises. Il s'agit pour lui de s'approprier sa subjectivité, sa capacité de désirer, de parler en son nom. Cela se traduit forcément par une crise psychique interne, mais ça ne veut pas dire qu'elle sera extériorisée. » En d'autres termes, si chacun d'entre nous vit, à cette période-là, une crise en son for intérieur, celle-ci ne se manifeste pas forcément de façon « bruyante » et « comportementale » (ce qui pourrait être la bonne définition de la crise d'ado). Marine, 38 ans, en est une parfaite illustration. Elle n'a pas insulté sa mère ou ses profs, mais elle avoue un certain malaise physique : elle se trouvait trop maigre, empotée, moins belle que les autres. Autant de signes d'un inévitable flottement intérieur lié à cet âge, mais qui n'a aucunement eu besoin de prendre l'apparence d'une attitude « dégoûtée de la vie » ou d'un conflit ouvert avec ses parents.

Celui qui n'a pas dit « merde ! » à ses parents paraît suspect, lâche, mou, conformiste

Une crise des parents ?

Comme toutes les personnes que nous avons rencontrées, la jeune femme explique aussi que son père et sa mère se montraient très compréhensifs, sans jamais être laxistes. Une ambiance familiale harmonieuse, des parents qui sont à l'écoute, serait-ce la clé ? « À partir du moment où vous avez un environnement relativement équilibré, où l'on arrive à parler, à échanger, malgré les problèmes inévitables, il n'y a pas de raison que la crise d'adolescence prenne une dimension tapageuse, note Daniel Marcelli. La violence contre soi-même ou contre les autres vient souvent du fait que la parole ne fonctionne plus, quand on se trouve dans un climat de très médiocre compréhension, d'empathie basse. »

La révolte contre les parents serait-elle alors l'expression d'une crise à l'intérieur de la famille, voire d'une crise des parents eux-mêmes ? Il importe de ne pas généraliser. « Au sein d'une famille, un enfant va connaître une adolescence très mouvementée, tandis que son frère ou sa sœur, qui ont un ou deux ans d'écart, vivent les choses de manière apaisée. Ils grandissent pourtant dans la même ambiance », nuance Marie >>>

>>> Rose Moro. Une adolescence sage ou rebelle n'est pas uniquement le reflet du climat familial. Elle résulte aussi d'éléments très personnels qui remontent à la petite enfance. Si, par exemple, un individu a eu, dans ses jeunes années, l'impression d'avoir été moins aimé qu'un frère ou une sœur, cette blessure pourra resurgir plus tard.

Pas de bruit, pas de problème ?

On pourrait donc croire que l'adolescent docile, sans révolte, est forcément un être sans problème. Pourtant, tout n'est pas rose chez ceux dont la puberté a ressemblé à un long fleuve tranquille. Surtout quand celle-ci a pris des allures de lac sans rides. « Chez certaines personnes, on constate un conformisme excessif, voire une pathologie conformiste, qui peut inquiéter, explique Philippe Jeammet. Il s'agit de personnalités très effacées, très craintives, qui ont fait tout ce que leurs parents leur demandaient parce qu'elles avaient peur de déplaire, parce qu'elles ne se sentaient pas dans un climat suffisamment rassurant pour s'exprimer. La présence d'un parent très malade ou en dépression grave peut aussi conduire un enfant à se refermer sur lui-même. » En psychiatrie, cette absence totale de révolte a un nom, l'« adolescence blanche », et peut se traduire à l'âge adulte par des phénomènes de décompensation, des dépressions plus ou moins graves. Après avoir eu la « bonne élève attitude », s'être marié très tôt, être tout de suite entré dans le moule professionnel et social, un adulte se trouvera fort dépourvu quand la bise du changement sera venue. Une séparation, un licenciement, la crise de milieu de vie vont l'abattre d'un coup. « Chaque étape de l'existence nécessite une élaboration psychique, souligne Marie Rose Moro. Cela implique de s'adapter, de digérer ce que l'on vit, de comprendre ce qui vous arrive, de trouver le sens que cela a pour vous. Quand on ne le fait pas, l'étape suivante peut être plus douloureuse. »
Reste une question : si la vraie crise d'ado, la violente, la brutale, « reste une exception », comme le dit Philippe Jeammet, pourquoi notre société s'y intéresse-t-elle autant ? Pourquoi tant de littérature sur le sujet ? Pourquoi les parents sont-ils si craintifs de voir leurs enfants aborder les terres mystérieuses de la puberté ?

Moins d'autorité, moins de rejet ?

« L'adolescence est le miroir de notre société, assure Daniel Marcelli. Nous sommes obsédés par la jeunesse. Au travail, en amour, il faut être capable de se réinventer sans cesse, de s'adapter, de se transformer tout au long de la vie. D'affirmer ses valeurs, de faire entendre sa voix. Autant de qualités associées à cette période. » Pourtant, si l'adolescence est un modèle de notre temps, cela ne rime pas nécessairement avec crises à tout bout de champ. Philippe Jeammet constate qu'aujourd'hui celles des jeunes sont moins fréquentes et moins violentes qu'autrefois. « Il n'y a plus de contraintes éducatives fortes, d'autorité verticale qui provoque des réactions de rejet. Ce que les parents prennent pour des crises n'en sont pas vraiment. Certes, les ados peuvent parfois paraître bruyants et impolis, mais ce sont là des aspects relativement secondaires, liés à la culture jeune. Ils affichent des signes de reconnaissance, d'appartenance que n'ont pas connus leurs parents et qui les heurtent. Ceux-ci ont alors l'impression que leurs ados sont ingérables, mais, dans la majorité des cas, ce n'est pas vrai. » Dans une étude[4] Ipsos de 2011, 69 % des 16-24 ans déclarent d'ailleurs que les moments qu'ils préfèrent sont ceux passés en famille… Et si l'ado « bien dans sa vie, bien dans son cocon » était la valeur montante ?

1. *Daniel Marcelli, auteur avec Anne Lamy de* L'État adolescent, miroir de la société *(Armand Colin, 2013).*
2. *Marie Rose Moro, auteure des* Ados expliqués à leurs parents *(Bayard, 2010).*
3. *Philippe Jeammet, auteur de* Pour nos ados, soyons adultes *(Odile Jacob, 2008).*
4. *« The Europeans and Their Family », Ipsos, janvier 2011.*

POUR ALLER PLUS LOIN

Sur Psychologies.com « Avez-vous fini votre crise d'ado ? » Vingt questions pour le savoir, dans la rubrique « Tests ».



“Être sage a été ma rébellion à moi”

Marie, 30 ans, en couple, travaille dans la communication

« J'ai grandi à Arras, dans le nord de la France. À l'adolescence, je me suis sentie en décalage avec les autres. Je n'avais pas de problèmes avec mes parents ni avec mes deux sœurs. Je n'éprouvais pas le besoin de boire de l'alcool ou de fumer des joints. Même les garçons n'étaient pas vraiment ma priorité à l'époque. Je me sentais différente et je n'avais aucune envie de suivre le troupeau. En fait, être sage a été ma rébellion à moi ! J'ai toujours eu un tempérament conciliant, je fuyais le conflit. Certes, je n'étais pas très bien dans ma peau, j'avais des petits complexes, mais rien de vraiment alarmant. Il faut dire que mes parents étaient très à l'écoute, nous laissant de la liberté tout en nous donnant un cadre et des limites. Après le bac, j'ai quitté Arras pour aller étudier à Lille. Le fait d'avoir eu tout de suite mon indépendance m'a permis de me construire hors du foyer familial. C'est plutôt aujourd'hui, à 30 ans, que je connais un sentiment de révolte. Comme pas mal de gens de ma génération, me semble-t-il, j'ai l'impression d'avoir tout bien fait, de m'être coulée dans le moule. Je me pose beaucoup de questions. Nous vivons dans une société régie par l'argent, qui va toujours plus vite, dans une ronde vaine et frénétique. On en oublie les fondamentaux. Je voudrais revenir à un mode de vie plus simple, plus sain. Est-ce moi ou est-ce le monde qui est en crise ? »

Propos recueillis par L.C.

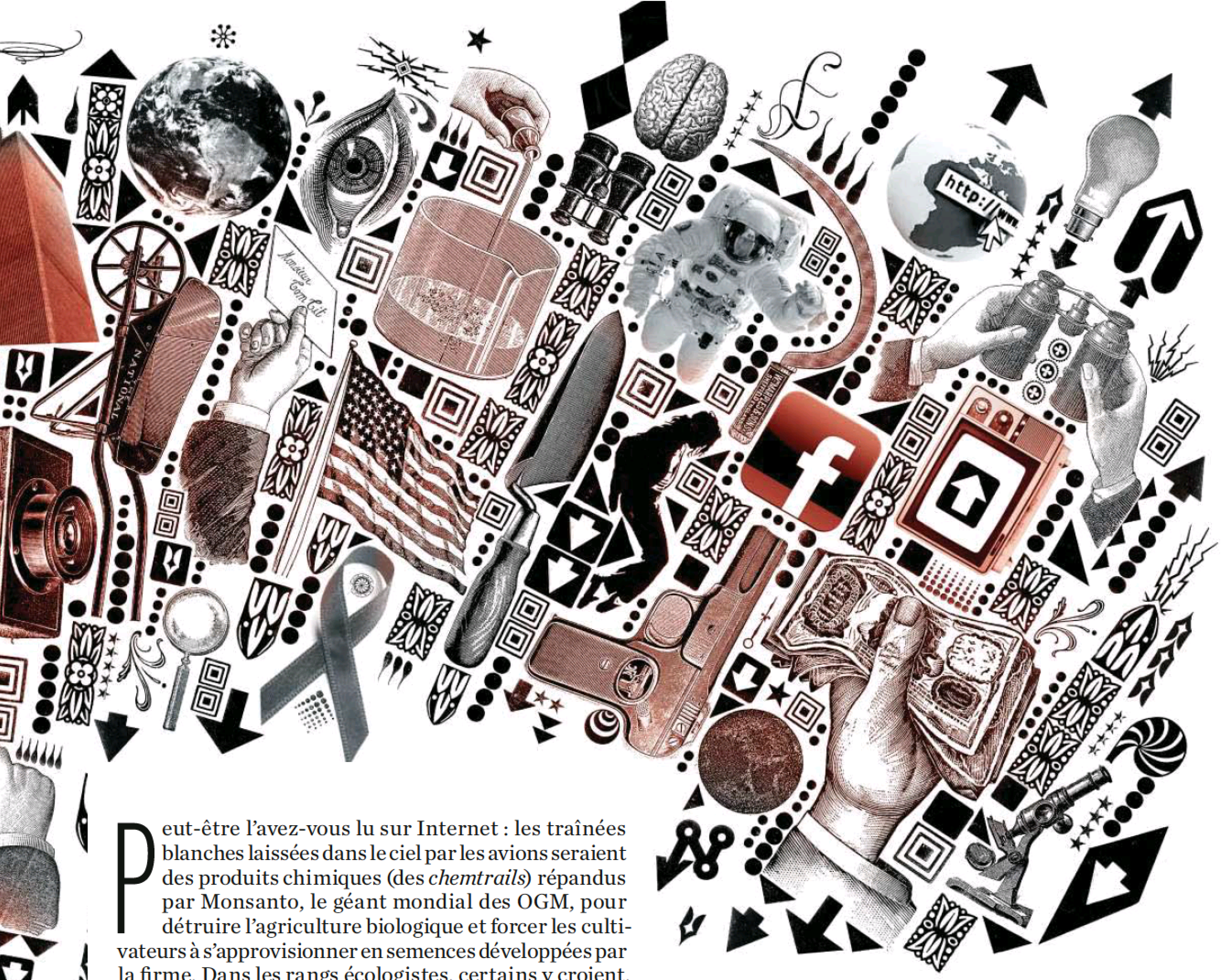


THÉORIE DU COMPLOT

« On » nous ment, « on » nous cache la vérité. De l'assassinat de JFK au réchauffement global en passant par les chiffres du chômage, nous doutons des versions officielles. Pourquoi ce besoin de voir des conspirations partout ?

PAR ISABELLE TAUBES – ILLUSTRATIONS LORENZO PETRANTONI

SOMMES-NOUS TOUS PARANOS ?



Peut-être l'avez-vous lu sur Internet : les traînées blanches laissées dans le ciel par les avions seraient des produits chimiques (des *chemtrails*) répandus par Monsanto, le géant mondial des OGM, pour détruire l'agriculture biologique et forcer les cultivateurs à s'approvisionner en semences développées par la firme. Dans les rangs écologistes, certains y croient, d'autres démentent. Et si c'était vrai ?

Nous avons tous dans notre entourage un parent, un ami, un collègue persuadé qu'aucun avion n'est tombé sur le Pentagone le 11 septembre 2001 ou que le virus du sida est sorti tout droit des éprouvettes d'un laboratoire pharmaceutique soviétique : une façon de dire que les services secrets, le grand capital ou la science sans conscience conspirent dans l'ombre à nous nuire. « La modernité a ouvert malgré elle un véritable âge d'or à ces constructions intellectuelles tout à la fois simples et complexes, affirment Emmanuelle Danblon et Loïc Nicolas[1], universitaires spécialisés en rhétorique. Elles sont un acquis des sociétés ouvertes, démocratiques, où chacun estime avoir le droit à la parole pour afficher ses opinions et ses doutes, sans même se donner la peine de prouver ses dires ni prendre en compte les idées qui s'opposent à ces scénarios. »

Ainsi, Nadia en est-elle convaincue : « Lady Diana n'est pas morte accidentellement. On nous a menti. Elle a été tuée parce qu'elle voulait épouser un musulman. La famille royale est derrière cette tragédie. » Or, cette bibliothécaire de 42 ans n'a rien d'une midinette à l'imagination débridée. Ou encore Basma, septuagénaire qui habite le Sud tunisien et n'a jamais été scolarisée, mais qui a un point commun avec Christian, décorateur quinqua très parisien. Tous deux pensent que l'homme n'a jamais marché sur la Lune. Pour Basma, un tel périple dans l'espace est tout bonnement impensable. Pour Christian, c'est un mensonge des Américains visant à faire croire aux Soviétiques qu'ils ont remporté la bataille de l'espace...

QUAND LE PSYCHISME S'EMBALLE

Diplômés d'université ou analphabètes, Chinois ou Français, nous sommes tous tentés, un jour ou l'autre, par la « complotite » : la croyance que les vérités qui dérangent nous sont dissimulées par les gouvernants, les financiers, les multinationales, les scientifiques, tous unis pour nous maintenir dans l'ignorance. Et, contrairement à nos ancêtres, qui pensaient que les puissants avaient tous les droits, nous estimons que la vérité nous est due. Ce matin, Lola, 39 ans, toujours prompte à débusquer les révélations >>>

>>> extraordinaires, a appris à ses amis de Facebook que la mort en 1986 de Coluche, loin d'être accidentelle, avait été commanditée par la gauche française. Pour cette puéricultrice, il s'agit d'alerter ses proches, de leur ouvrir les yeux. Elle se rêve en sauveuse de l'humanité !
Sommes-nous tous égaux face à la complotite ? « Non, certaines personnes sont plus portées à mettre en cause les versions officielles, remarque Pierre André, psychothérapeute spécialiste de l'anxiété. Ce peut être un choix politique. Mais fréquemment, il s'agit de personnalités paranoïaques qui voient des tromperies et des mensonges partout. S'imaginant que rien n'arrive par hasard, elles détectent a priori la trace d'une volonté mauvaise derrière chaque événement. » Un secret de famille peut également induire des tendances constantes à cette complotite. La personne a obscurément conscience qu'un élément important de l'histoire familiale a été occulté, et transfère sa suspicion sur la scène mondiale. « C'est une façon de se protéger soi-même et de préserver le clan », assure Pierre André.

DE LA RÉALITÉ À LA FICTION

Mais si ce penchant nous touche universellement, c'est parce que nous sommes tous menés par nos émotions. Quand un événement tragique, angoissant, étrange se produit, nous refusons d'abord d'y adhérer, puis nous nous disons : « Ça ne s'est pas passé comme la version officielle veut nous le faire croire. » D'où l'idée qu'Elvis Presley et Michael Jackson seraient encore vivants. Ou que Diana a été assassinée… Un accident de la route ? Impossible, trop banal, indigne d'une princesse, c'est donc forcément un meurtre.
Ensuite, notre psychisme, qui a besoin de sens, nous pousse à chercher « à qui profite le crime ». « Rien n'est plus angoissant et vertigineux qu'un mal qui arrive sans raison », explique le philosophe Pierre-Henri Tavoillot[2]. Et c'est ainsi que, paradoxalement, notre souci de rationalité peut nous amener à adopter les théories les plus farfelues. Enfin, l'esprit humain est paresseux ; dès lors, les arguments apparemment logiques, simples et qui satisfont nos interrogations nous semblent aussitôt vrais : « Je comprends, c'est clair, donc c'est juste », résume Pierre André. À ces mécanismes s'ajoute la dimension non négligeable du plaisir : se glisser dans la peau d'un détective qui relie entre eux des éléments disparates et permet à la vérité d'émerger, quoi de plus excitant ? Ça l'est d'ailleurs tellement que, généralement, nous préférons notre vérité à des démonstrations argumentées. Ce « poison de l'esprit » qu'est la complotite est parfois aussi irrésistible que le chant des sirènes.
Comment est-elle devenue un phénomène de masse, qui nous atteint tous ou presque ? Selon Pierre André, tout est parti d'un fameux 11 septembre qui a provoqué un traumatisme planétaire. « Une poignée de terroristes s'emparent d'avions de ligne et détruisent les symboles du pouvoir économique au cœur même de New York… L'inimaginable s'étant produit, tout devient possible ; c'est le message qui s'est inscrit dans nos esprits. Et puisque c'était impensable, l'imagination a pris le pouvoir. »
Pourquoi laissons-nous notre imaginaire vagabonder, alors que nous n'avons jamais été autant nourris d'informations concrètes ? Il semble justement que ce soit cette surabondance qui alimente notre complotite. Impossible de prendre du recul, de nous donner du temps pour réfléchir, penser, avec les chaînes d'actualité en continu et le Net qui nous branchent sur les événements presque en temps réel. L'info est immédiate, disponible pour tous dans le même temps sur toute la surface de la planète. Photos et vidéos trafiquées circulent sans que nous puissions vérifier leur authenticité. Vrai, faux, comment savoir, sur quels critères s'appuyer ? Finalement, tout se passe comme s'il n'y avait qu'à choisir la vérité, la version de l'info qui nous plaît le plus. Choisir si oui ou non les OGM sont mauvais pour la santé, décider si l'homme est ou non responsable du changement climatique. Du coup, la réalité ne se distingue plus de la fiction : elle devient un film d'horreur qui n'aurait pas de fin. Elle nous apparaît comme une superproduction orchestrée « par des lobbys qui ne seraient pas seulement des groupes de pression, mais des minorités agissantes, imaginées comme superpuissantes et dominatrices, cyniques et cupides », analyse Pierre-André Taguieff[3], philosophe et historien des idées.
Face à ces experts qui se contredisent, comment s'empêcher de penser qu'« on » nous tait l'essentiel et ne pas sombrer dans la parano ? Surtout après avoir appris que les services secrets américains ont écouté nos conversations les plus privées comme si nous étions tous

IDÉES CLÉS

L'IMPRESSION QU'ON NOUS CACHE TOUT commence, enfant, devant la porte close de nos parents.

LA SURABONDANCE D'INFORMATIONS brouille notre capacité à discerner le vrai du faux, donc fait douter de tout.

MIEUX VAUT RESTER CRITIQUE sans être trop méfiant, c'est-à-dire faire preuve d'une confiance éclairée.

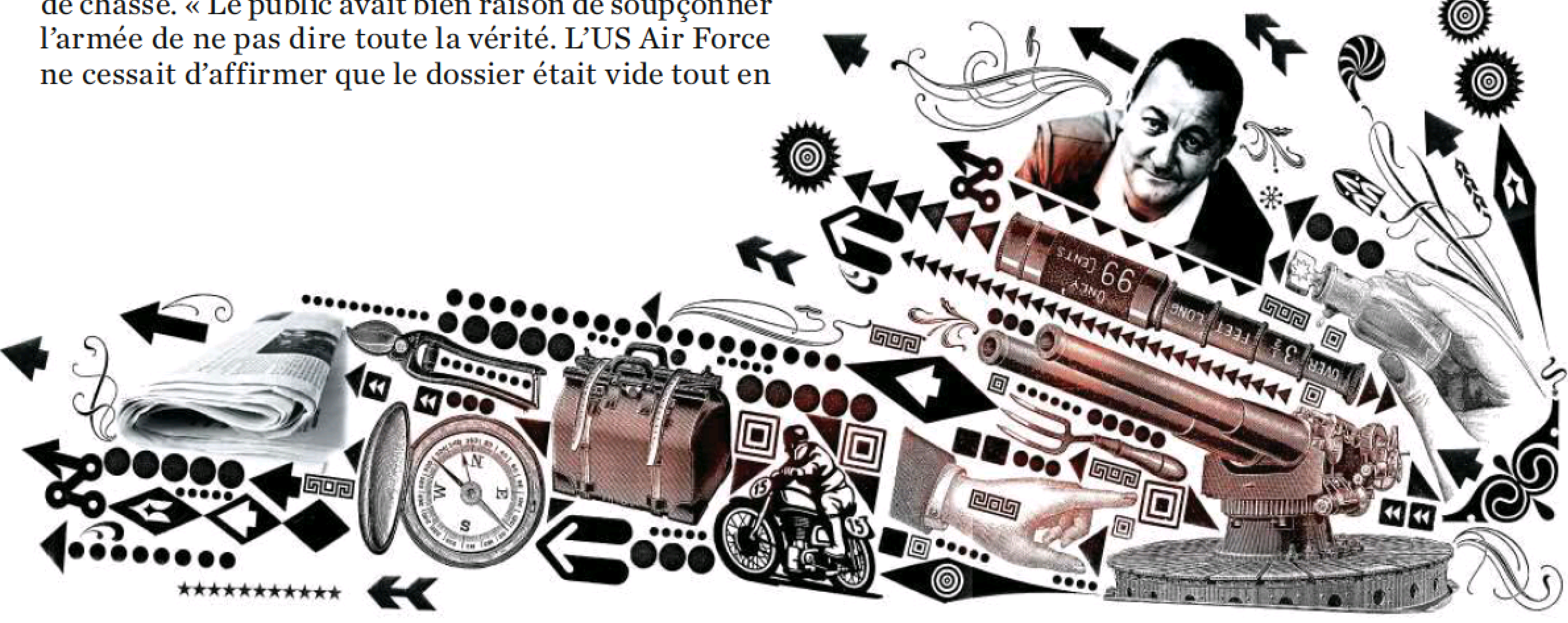
de dangereux terroristes… « Tout est en place pour réveiller les tendances paranoïaques, confirme Danièle Sebbag, spécialiste des phobies enfantines. Et paranos, nous le sommes tous un peu, car notre premier regard sur le monde est teinté d'angoisse : quand le bébé commence à différencier êtres familiers et étrangers, son premier réflexe est la peur – l'angoisse du huitième mois repérée par tous les psys et les parents. Quant à l'idée qu'"on" nous cache quelque chose, qu'"on" ne nous dit pas tout, elle naît en nous derrière la porte close de la chambre parentale : "Que font-ils ? Pourquoi ne me laissent-ils pas entrer ?" se demande l'enfant, qui se met à fantasmer des secrets dont il serait volontairement écarté. » Selon Danièle Sebbag, c'est le souvenir inconscient de cette frustration, de cette impuissance à savoir ce que font les adultes dans l'intimité qui nous pousse à imaginer, plus tard, que les « grands » de ce monde nous mentent, nous dissimulent la vérité.

PRENDRE LE TEMPS DE PENSER

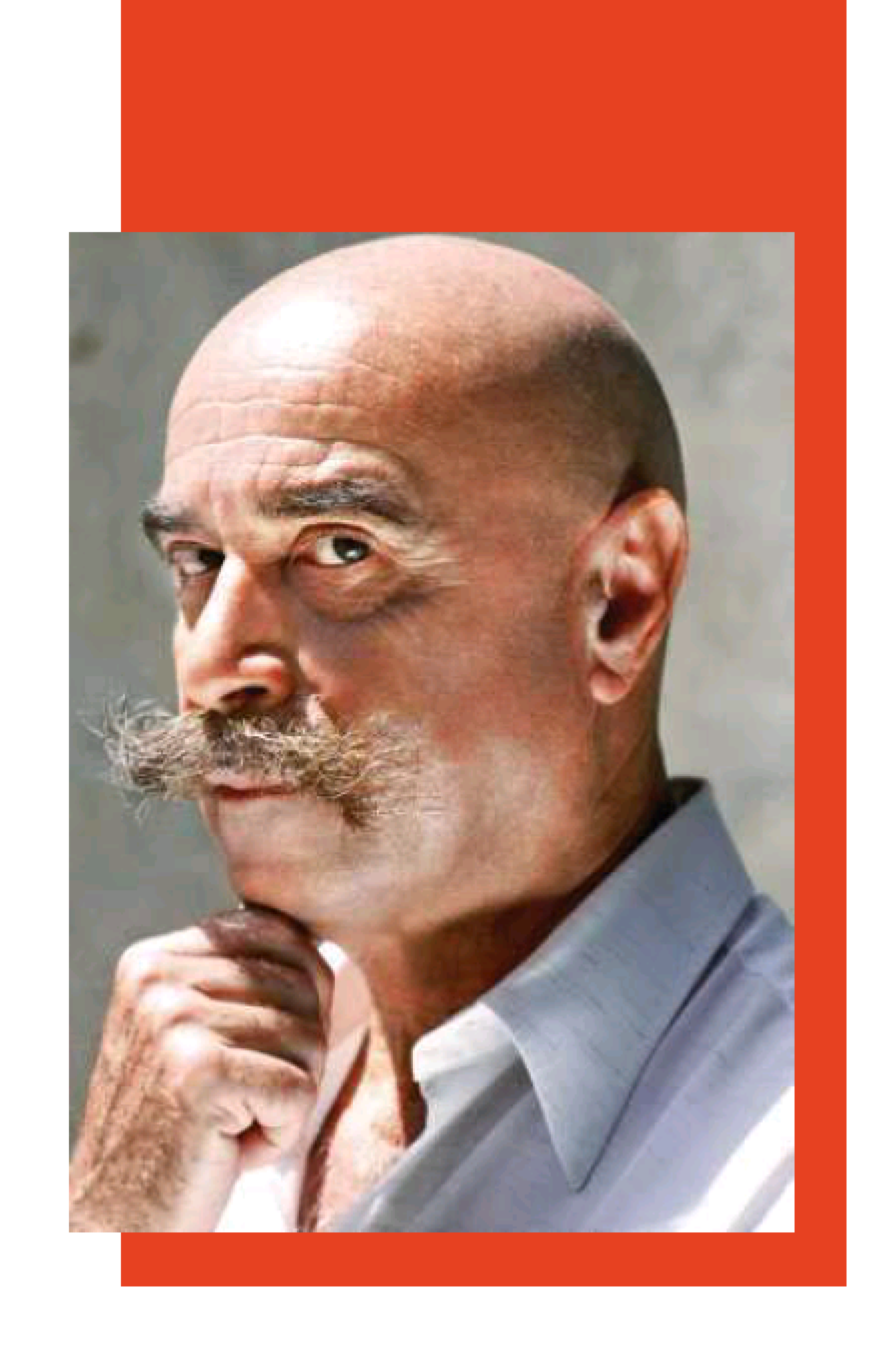
Mais voilà que nos tendances paranos rencontrent la réalité. Des mensonges d'État, nous en découvrons tous les jours. Les armes de destruction massives à l'origine de la deuxième guerre du Golfe n'ont finalement jamais existé. Quant à la démocratie que l'Occident était supposé exporter dans ce pays, nous la cherchons en vain. Nous venons d'apprendre que la fameuse base militaire de Roswell n'abritait aucun cadavre extraterrestre, mais qu'elle dissimulait bel et bien des prototypes d'avions de chasse. « Le public avait bien raison de soupçonner l'armée de ne pas dire toute la vérité. L'US Air Force ne cessait d'affirmer que le dossier était vide tout en maintenant un programme d'étude secret », détaille le sociologue des sciences Pierre Lagrange[4].

Pour résister à la désagréable sensation que l'essentiel nous est caché, Nathalie, cadre commerciale de 46 ans, achète la presse espagnole, « forcément moins impliquée dans nos affaires nationales. Et, contrairement à Internet ou à la télévision, la lecture des journaux oblige à prendre le temps de la réflexion ». Pierre-Henri Tavoillot va dans le même sens quand il nous invite « à faire le choix de la nuance et de l'effort de compréhension ». En un mot : à penser. Selon le philosophe, l'adepte de la complotite est quelqu'un qui se dit : « Puisque je ne peux pas accorder ma confiance en toutes circonstances, je vais me méfier de tout. » Sa plus grande peur est d'être trompé, de passer pour un naïf. Faut-il donc apprendre ou réapprendre la confiance ? Il s'agit surtout de saisir l'impossibilité d'une vie basée sur la méfiance, car « le méfiant ne vit plus », il est pétri d'angoisses. Reste cet entre-deux : la défiance, attitude mentale guidée par la prudence, qui nous permet de ne pas dire oui naïvement à toutes les explications proposées, sans pour autant succomber à la méfiance systématique : à nos tendances paranos ! Pourquoi ne pas essayer ?

1. Emmanuelle Danblon, professeure de rhétorique, et Loïc Nicolas, doctorant en rhétorique, tous deux à l'Université libre de Bruxelles, in Les Rhétoriques de la conspiration *(CNRS Éditions, 2010).*
2. Pierre-Henri Tavoillot, auteur, avec Laurent Bazin, de Tous paranos ? Pourquoi nous aimons tant les complots… *(Éditions de l'Aube, 2012).*
3. Pierre-André Taguieff, auteur de Court Traité de complotologie *(Mille et Une Nuits, 2013).*
*4. Pierre Lagrange, auteur d'*Ovnis : ce qu'ils ne veulent pas que vous sachiez *(Presses du Châtelet, 2007).*



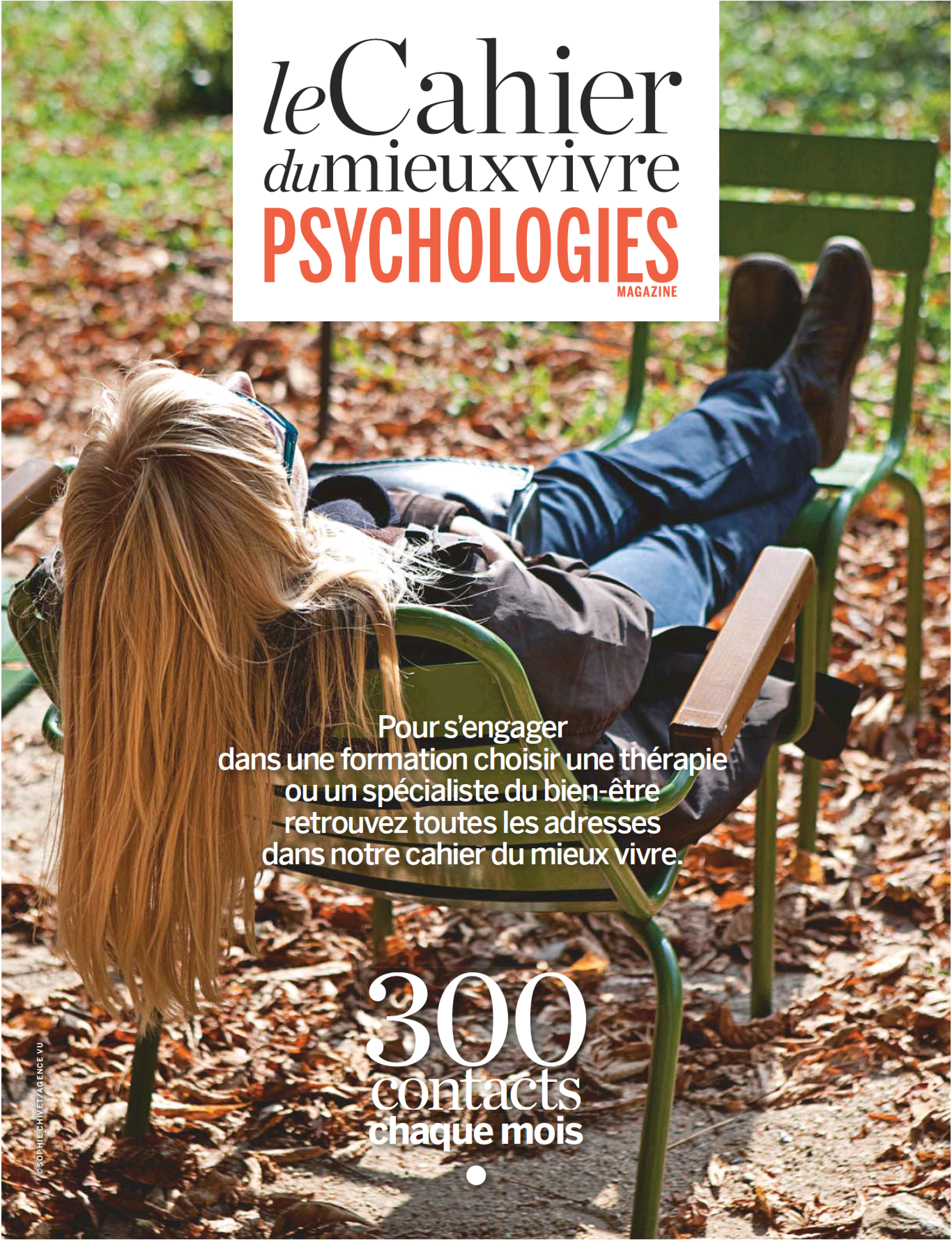
Par Jean-Claude Kaufmann



Les fesses du prince charmant

« Il manque un chapitre dans votre livre ! Comment avez-vous pu oublier ça ? » Je croyais avoir fait le tour du sujet et analysé par le menu les normes de la beauté fessière. Certes, je ne m'étais intéressé qu'au derrière des femmes, c'était tout à fait délibéré. Il était évident pour moi que l'esthétique des postérieurs masculins était d'un intérêt négligeable. J'en avais la conviction depuis une enquête menée il y a plus de dix ans, où j'avais tenté de dresser un portrait-robot du prince charmant et demandé quelles étaient les particularités physiques les plus séduisantes pour ces dames. Voici le descriptif de l'homme idéal qui en ressortait. D'abord et avant tout, l'homme idéal devait être grand (pourquoi donc faut-il que la femme se sente dépassée d'une tête alors qu'elle rêve d'égalité ?). Grand, mais aussi solide, qu'il ait de la présence et de l'assurance (surtout pas un Peter Pan !). Si possible avec du muscle, façon calendrier des « Dieux du stade ». Enfin, dans le détail, étaient surtout cités l'épaule (pour reposer sa tête) et les bras (pour se sentir enveloppée). Quant aux fesses, nenni ! Personne ne m'en avait parlé.
Et, de fait, les hommes n'ont pas de problème avec leur postérieur, ils ne se le regardent pas dans le miroir en essayant un jean. La graisse, chez eux, se dépose ailleurs, sur le ventre, les « poignées d'amour » comme on dit pour détendre l'atmosphère. Mais les femmes détestent désormais ces hommes dodus du mitan avant de leur personne, il leur faut du ventre plat et des pectoraux saillants. Quel travail pour nous, pauvres hommes ! Surtout les petits (problème sans solution), les rondouillards, les mous de l'épiderme. Beaucoup sont surpris par ces revendications féminines. Autrefois, l'échange conjugal était clairement organisé de façon asymétrique : les hommes apportaient leur position sociale, les femmes, leur beauté. Plus un homme était riche, plus il avait droit à une femme belle. Aujourd'hui, les femmes ont acquis leur autonomie financière, elles réclament à leur tour de la beauté, flashent sur le biceps, les « tablettes de chocolat ». Et sur les fesses ! J'avais donc oublié les fesses.
Plusieurs journalistes (femmes) me le firent remarquer. Je décidai donc de m'informer et dus constater que la situation avait en effet changé en dix ans. De partout surgissaient des voix de femmes exigeant de la fesse haute, ferme, fière et musclée. Je devais d'urgence rectifier mon portrait : le prince charmant a désormais des fesses d'acier. Feuilletant le calendrier de nos idoles « rugbystiques », je constatai tous ces postérieurs magnifiques affichés en première ligne. Un nouveau travail d'Hercule s'annonce donc, pour nous, pauvres hommes : après le ventre et les bourrelets, aux débordements si durs à contenir, voici donc maintenant qu'il va falloir aussi que nous nous occupions de nos fesses.

Jean-Claude Kaufmann, sociologue, réagit, dans ses chroniques, à un événement marquant de notre quotidien. Dernier ouvrage paru : **La Guerre des fesses, minceur, rondeurs et beauté** *(JC Lattès, 2013).*


leCahier
dumieuxvivre
PSYCHOLOGIES
MAGAZINE
Pour s'engager
dans une formation choisir une thérapie
ou un spécialiste du bien-être
retrouvez toutes les adresses
dans notre cahier du mieux vivre.
300
contacts
chaque mois
©SOPHIE CHIVET/AGENCE VU

BEAUTIFUL SKIN BEGINS WITHIN*

DÉCOUVREZ LA NOUVELLE GAMME EXPERTE ANTI-ÂGE IMEDEEN®

Son COMPLEXE MARIN contribue à la formation de collagène et agit en profondeur sur le vieillissement cutané au niveau du derme, là où les crèmes ne peuvent pénétrer.

En 3 mois seulement, votre peau est visiblement **plus dense, plus ferme et repulpée** sur l'ensemble de votre corps.

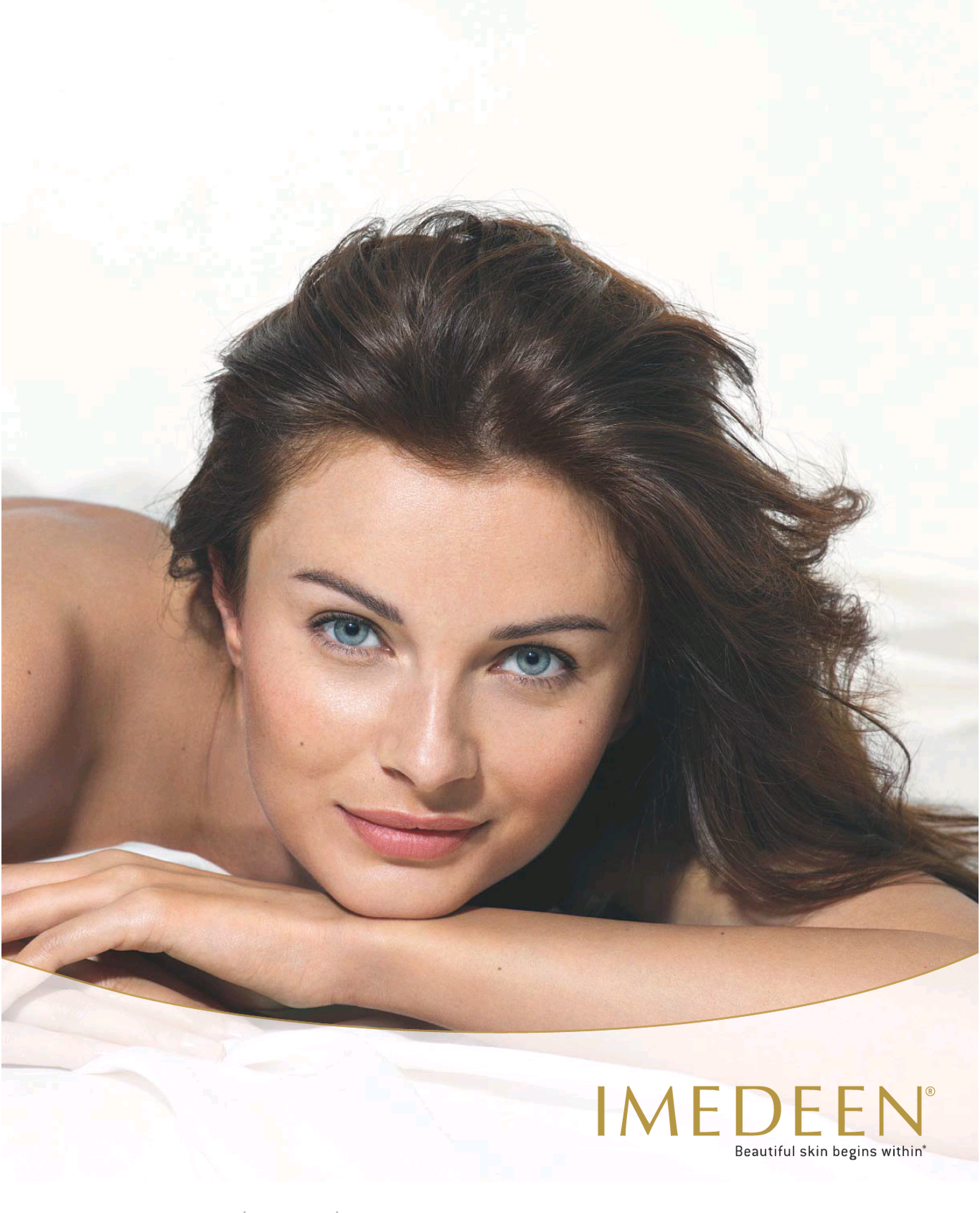


Complément alimentaire disponible en pharmacie et parapharmacie.

*Rietveld M, et al. Marine-derived nutrient improves epidermal and dermal structure and prolongs the life span of reconstructed human skin equivalents**. Journal of Cosmetic Dermatology. 2012 ; 11, 213-222.*

*Agit de l'intérieur. **Les nutriments d'origine marine améliorent la structure du derme et de l'épiderme et prolongent la durée de vie des cellules reconstituées s'apparentant à la peau humaine.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ


IMEDEEN®
Beautiful skin begins within*

Êtrebien le cahier corps-esprit

COORDONNÉ PAR ISABELLE ARTUS













Manucure, coiffure, maquillage, massage… De plus en plus de femmes prennent soin d'elles en compagnie de leurs amies. Entre fous rires et féminité partagée, ces nouveaux rituels de beauté collectifs sont précieux pour le corps et l'âme.

PAR JOSÉPHINE LEBARD

SE FAIRE BELLE À PLUSIEURS

PAMELA HANSON/TRUNKARCHIVE/PHOTOSENSO



Deux fois par mois, à l'heure du déjeuner, Pauline, 28 ans, s'échappe avec sa collègue Anne, direction une onglerie, non loin de leur bureau. Côte à côte, perchées sur de hauts tabourets, les deux jeunes femmes s'offrent une manucure. Dans le calme du salon, à peine troublé par le crin-crin des limes, elles discutent de tout et de rien. Y aller seule ? Pauline l'a tenté la première fois avant de changer d'avis. « J'aime bien l'idée qu'au soin s'ajoute le plaisir d'un moment entre filles. » Et elle est loin d'être un cas isolé. Manucure, coiffure, maquillage, massage, etc., aujourd'hui, de plus en plus de rituels de beauté se partagent entre amies... ou avec de parfaites inconnues.

Une intimité préservée

Nail bar, bar à sourire, bar à sourcils... Depuis quelques années, ces enseignes fleurissent dans l'Hexagone, mixant, dans leur intitulé même, la notion de beauté et de convivialité. « Ce terme de "bar" correspond bien à la notion de "reliance", considère la sémiologue Mariette Darrigrand, c'est-à-dire conserver son individualité tout en étant plusieurs. » Ces lieux appliquent en effet la logique de ce début de siècle : *alone together*, « être seul... mais ensemble », soit une intimité préservée au sein d'un groupe rassurant. C'est ce que viennent chercher les jeunes femmes qui fréquentent le Bar à chignons de Christophe-Nicolas Biot, niché dans le quartier de l'Odéon, à Paris. « Cela crée une atmosphère assez folle, confirme-t-il. Elles se lâchent, certaines n'hésitent pas à apporter une bouteille de champagne et les coupes. Leur enthousiasme est communicatif et apporte une convivialité et une bonne humeur immédiate. » Le *beauty bar* serait une sorte de pendant au café, un nouveau lieu de sociabilité des femmes. « C'est en tout cas la même idée que le bar du coin, explique-t-il. Pour un Perrier citron, on ne reste pas plus d'un quart d'heure dans un bistrot ; pour un chignon, c'est pareil. » Arriver en groupe permet de franchir avec assurance la porte d'un institut, de s'autoriser à se faire belle. « En venant seules, elles pourraient se sentir "dépendantes" du propriétaire des lieux, estime le psychiatre et psychanalyste François Perlmutter. En se présentant en bande, elles ont l'impression – illusoire – de conquérir un espace, de faire la loi. » Le tout en adéquation avec le tempo donné par l'époque : pas (trop) cher, rapide (environ vingt euros les dix minutes) et sans rendez-vous, histoire de retrouver un peu de spontanéité dans des agendas régis par la course et l'urgence.
Toutefois, la psychologue clinicienne et psychothérapeute Sophie Cheval[1] tempère l'engouement suscité par ces nouveaux lieux : « Dans le domaine de la beauté, on nous vend souvent des représentations caricaturales du collectif féminin. Pour que de tels rituels aient du sens, il faut que ses participantes elles-mêmes lui en donnent un. » Dès lors, à chacune de gratter la couche superficielle du vernis pour y ajouter un supplément d'âme.

Un esprit de gynécée

Dans la famille de Marianne, 33 ans, la matinée précédant le mariage d'un membre du clan donne lieu à la privatisation d'un salon de coiffure. « Je crois que je préfère ce moment à la cérémonie elle-même, avoue-t-elle. C'est un temps entre cousines, tantes, nièces, mères et filles où l'on entoure celle qui va "partir". On court chez le fleuriste d'à côté, nos bigoudis sur la tête, pour piquer des fleurs fraîches dans le chignon, on partage des clopes sur le trottoir. On ne se parle pas forcément beaucoup, mais on est "ensemble" et on se fabrique des souvenirs. » Au-delà de la coiffure ou du maquillage, ce sont des valeurs communes qui, intrinsèquement, sont ici partagées. Ces « cérémonies » se prévoient des semaines à l'avance, s'anticipent avec délice et participent à la reconstitution d'un esprit de gynécée,

Le "beauty bar" est un nouveau lieu de sociabilité des femmes. Arriver en groupe permet de franchir avec assurance la porte d'un institut

perdu à force d'éloignement, de rythmes de vie frénétiques. Entre le fer à friser et le rouge à lèvres, l'esprit de famille circule joliment. La démarche est assez similaire à celle du hammam. Si son usage est ancestral, il a su, depuis quelques années, conquérir une clientèle européenne. Pour Yasmina Zerroug, directrice du salon Charme d'Orient, sa pratique ne peut d'ailleurs se concevoir autrement qu'à plusieurs : « On se prend en charge l'une l'autre, pour se frotter le dos, et chacune partage ses astuces, sa façon de faire. Au hammam, on a toujours besoin d'une main charitable. » Mais la quasi-nudité ne génère-t-elle pas une sorte de « compétition » larvée ? Lucile, quadragénaire adepte du hammam depuis des années, s'étonne : « La question ne se pose même pas. Ce n'est pas comme dans le vestiaire d'un club de gym, où effectivement on peut se trouver dans une logique de performance. Ici, la vapeur isole, crée une sorte de brouillard pudique. La chaleur permet aussi de prendre du recul. Et l'absence de miroirs fait que si l'on envisage le corps de l'autre, on ne se trouve pas dans la comparaison. » Pour François Perlmutter, l'absence du masculin joue un rôle non négligeable : « Être seulement entre femmes permet un plus grand laisser-aller. »

Un miroir embellissant

« Ma mère ne m'a jamais appris… » C'est la phrase qu'entend le plus souvent Daphné dans son atelier parisien où elle transmet l'art des tresses et des torsades à ses clientes. Même chose à Lyon, à M&Oz, la boutique de Cécile où des jeunes femmes désireuses d'apprendre à se maquiller, à se mettre en valeur, se retrouvent lors d'ateliers-brunchs. Daphné tempère, console, estime que ce manque de transmission est pour beaucoup lié à l'époque : « Nos mères ont vécu l'arrivée des coupes courtes et du brushing. Elles ont vite perdu l'habitude de prendre le temps de se coiffer. » Ces ateliers peuvent alors se vivre comme une sorte de « chaînon manquant » pour des filles dont les mères n'ont pas su transmettre cet héritage aussi essentiel qu'impalpable : l'apprivoisement de la féminité. Lors de ses sessions, Daphné remarque d'ailleurs que ses clientes – qu'elles se connaissent ou non – s'aident mutuellement à acquérir des gestes techniques et se valorisent les unes les autres. « Il se crée une nouvelle forme de sororité, constate pour sa part Cécile. Le temps de l'atelier, elles s'encouragent, je sens un vrai soutien féminin qui fait du bien. » D'après François Perlmutter, « ce passage à la pluralité permet aussi aux participantes de renforcer leur image. Soudain, on se voit dans le regard de l'autre, on apprécie ses conseils et ses compliments ». Une façon, notamment à l'adolescence, d'acquérir un peu plus de confiance ou de réparer un ego blessé. Julie, 35 ans, se souvient ainsi de l'ouverture en France d'une célèbre chaîne canadienne de maquillage : « On déboulait à trois ou quatre copines. Les *make-up artists*, gentils et pédagogues, nous conseillaient chacune, nous montrant que ce qui allait à l'une n'allait pas forcément à l'autre. Je revois encore le regard épaté de ma meilleure amie après un essai particulièrement réussi. Aux yeux de quelqu'un de cher, je devenais soudain jolie. »

Il est tentant de réduire cette tendance à une dimension superficielle et *girly*, façon enterrement de vie de jeune fille. Pourtant, à y regarder de plus près, il semble bien que ces moments « entre femmes » soient également riches de bienveillance. Les yeux des autres sont autant de miroirs dans lesquels s'affine l'estime de soi. Sans pour autant nier sa singularité. Au contraire. La clé de cette petite philosophie dans le boudoir pourrait se résumer ainsi : « Je ne suis pas belle comme toi. Je suis belle comme moi. Mais j'ai besoin de toi pour le savoir. »

1. *Sophie Cheval, auteure de* Belle autrement ! En finir avec la tyrannie de l'apparence *(Armand Colin, 2013).*

NOS ADRESSES

Le Bar à chignons
52, rue Saint-André-des-Arts, 75006 Paris. Rens. : 0143265821 et christophenicolasbiot.com/bar-chignons.

Le Salon rêve
10, rue Lafon, 13006 Marseille. Rens. : 0491543565 et christophenicolasbiot.com/bar-chignons.

Charme d'Orient
86, boulevard de Reuilly, 75012 Paris. Rens. : 0153170253 et charmedorient.com.

M&Oz
5, rue Antoine-de-Saint-Exupéry, 69002 Lyon. Rens. : 0973614140.

L'Atelier de Daphné
Rens. : lesmercredisdedaphne.com/atelierdedaphne.

Le Boudoir des cocottes
Un joli van rose sillonne Paris et propose maquillage, manucure, coiffure en quinze minutes. Privatisable pour les enterrements de vie de jeune fille, les futures mariées et leur famille. Rens. : leboudoirdescocottes.eu.

CES ALIMENTS QUI RENDENT HEUREUX

Ils agissent sur notre cerveau et influencent nos humeurs. Et si la joie de vivre commençait dans l'assiette ? En quatre saisons, voici quelques recettes du bonheur.

PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD

« Bien manger, c'est le début du bonheur », assène une publicité pour un camembert. Et si c'était vrai ? Lors de la quatrième édition des Assises de Nestlé, en novembre dernier, sociologues et spécialistes de l'alimentation ont souligné l'importance du plaisir de manger. Un sondage[1] vient aussi confirmer que, en temps de crise, nous comptons sur lui pour nous remonter le moral. Et, même si le sentiment de bonheur dépend de bien d'autres paramètres que le seul contenu de notre assiette, il est désormais reconnu que certaines substances contenues dans les aliments ont un effet « antidépresseur » et tendent à nous rendre plus heureux[2]. Leur action n'est pas fugace et psychologique – comme c'est souvent le cas des aliments « réconfortants », sucrés et gras –, mais bien réelle dans la durée. À condition d'en manger régulièrement, tout au long de l'année, ces nutriments influencent la production des neurotransmetteurs impliqués dans nos états d'âme, à commencer par la bonne humeur. Des tomates en été, des betteraves en automne, du poisson en hiver, des petits pois au printemps… Voici comment miser sur ces aliments tout en respectant le rythme des saisons.


1. Sondage Harris Interactive pour la Fondation Nestlé France, 2013.
2. « Diet and depression » d'Anu Ruusunen, Publications of the University of Eastern Finland, in Health Sciences*, septembre 2013.*

VIRGINIE SUERES





EN HIVER
DOPER SON MORAL

La faible luminosité de cette saison accentue les baisses de moral. Car les UVB, qui permettent de synthétiser la vitamine D, sont absents en cette période. Et l'on sait qu'une baisse de cette vitamine est directement corrélée à la dépression[1]. L'hiver, c'est donc la double peine : non seulement les stocks diminuent, mais le peu qui reste n'est pas fixé. Selon les chiffres de l'Institut de veille sanitaire parus en 2012, neuf Français sur dix en sont carencés à ce moment de l'année. Pour compenser, on augmentera ses apports en consommant régulièrement du lait enrichi en vitamine D, une cuillerée à café d'huile de foie de morue, du jaune d'œuf et des poissons gras (sardine, saumon, maquereau). Ces derniers renferment aussi des oméga-3, qui agissent sur la fluidité des membranes des neurones et favorisent la bonne diffusion des hormones du bien-être[2] (sérotonine, endorphines).

On en profite aussi pour faire le plein d'algues et de crustacés, riches en iode, afin d'équilibrer naturellement la thyroïde. Si elle ne l'est pas, cela entraîne fatigue, problèmes de mémoire et dépression. L'hiver est également une bonne saison pour savourer des protéines gourmandes : lentilles, pois cassés, fèves, mais aussi volailles, comme la dinde, le canard, le poulet, sans oublier le chocolat noir, riches en acides aminés, éléments indispensables à la fabrication des neurotransmetteurs.

Notre conseil : plus une boîte de sardines est ancienne, meilleure sera l'assimilation des oméga-3 par l'organisme.

La bonne recette : salade de lentilles + ciboulette + échalote + sardines à l'huile. Deux carrés de chocolat noir en gourmandise.

1. British Journal of Psychiatry, *2013.*
2. The Journal of Clinical Psychiatry, *2010.*

>>>



AU PRINTEMPS
STABILISER SON HUMEUR

Chez les Chinois, la cinquième saison – une quinzaine de jours entre la fin de l'hiver et le début du printemps – est considérée comme une période de grande fragilité physiologique et psychologique. Afin de mieux « digérer » cette intersaison, il est conseillé de manger plus léger. Les plats riches de l'hiver (et des fêtes) pèsent sur le foie et la digestion et accentuent l'irritabilité. Pour rééquilibrer l'humeur, privilégiez les légumes « nouveaux » comme les asperges, les carottes et les épinards, qui contiennent des acides aminés essentiels – la tyrosine et la phénylalanine –, tous deux précurseurs de la dopamine et de la noradrénaline, des neurotransmetteurs incontournables de l'énergie et de la motivation. Vous les trouverez également dans la plupart des fromages, les avocats, les bananes, les graines de sésame et le pain. À privilégier aussi les vitamines du groupe B, qui interviennent sur le système nerveux : B6 (paprika, sauge en poudre, menthe verte, estragon, piment de Cayenne, curcuma), B9 (foie, chou) et B12 (foie, rognons, poulpe, palourde). Il est avéré qu'une carence en vitamine B1 favorise l'état dépressif[1]. Pour y remédier, piochez quotidiennement parmi les aliments suivants : poivron, soja, riz, pistaches et les céréales du petit déjeuner.

Notre conseil : pensez aux accompagnements comme le parmesan en copeaux, les graines de courge ou encore les céréales à saupoudrer sur vos plats.

La bonne recette : soupe de carottes + épinards + céleri mixés avec un avocat + demi-jus de citron.

1. The Journal of Nutrition, 2013.

VIRGINIE SUERES

EN ÉTÉ
CONSTITUER SES RÉSERVES

Vacances, farniente, soleil, profusion de fruits et légumes gorgés de vitamines et minéraux. En cette saison, la question n'est pas de compenser mais bien de profiter du meilleur et de faire des réserves. Ce n'est pas un hasard si la salade tomates-mozzarella di bufala est un des plats emblématiques de l'été. D'un côté, la tomate est désaltérante et reminéralisante. Riche en lycopène, un antioxydant à l'origine de sa belle couleur rouge, susceptible de réduire les symptômes de la dépression[1], elle renferme également du sélénium : un oligoélément important dans la prévention du stress et des troubles de l'humeur. De l'autre, un fromage qui, comme la brousse, la ricotta, le *cottage cheese*, contient du tryptophane, un acide aminé précurseur de la sérotonine (l'hormone du bien-être). Le seul petit risque est le changement radical de rythme des repas. Plus nous passons de temps à table (ce qui est fréquent lors des grandes tablées d'été), moins nous sommes connectés à nos sensations de faim et de satiété. La tentation est grande de manger n'importe quoi, même en petite quantité, et à n'importe quel moment.

Notre conseil : pour varier les plaisirs et les goûts, amusez-vous chaque jour à inventer vos propres recettes de jus de fruits et de légumes.

La bonne recette : salade de pois chiches + tomates cerises + coriandre + oignon + ail + huile d'arachide.

1. Journal of Affective Disorders, *2013*.

EN AUTOMNE
RÉGULER SES BIORYTHMES

Cette période est marquée par les changements de rythmes, de températures qui provoquent de la fatigue et beaucoup de stress. C'est le moment de grignoter des noix de Grenoble. Elles contiennent un acide aminé, la méthionine, qui participe à la synthèse de plusieurs neuromédiateurs et permet la production de mélatonine, hormone régulatrice du sommeil et des rythmes chronobiologiques. Et grâce à leur apport en magnésium, elles permettent de lutter naturellement contre le stress, grand producteur de cortisol. Cette hormone est en partie responsable d'une diminution de la synthèse de la sérotonine, ce qui fait le lit de la dépression. Un apport en magnésium (chocolat noir, bananes, légumes verts, céréales complètes, lentilles) permet également d'atténuer le blues du changement de saison. Et pour fixer ce magnésium dans les cellules, il faut de la taurine (un acide aminé), présente dans les produits laitiers, la viande, les crustacés et le poisson.

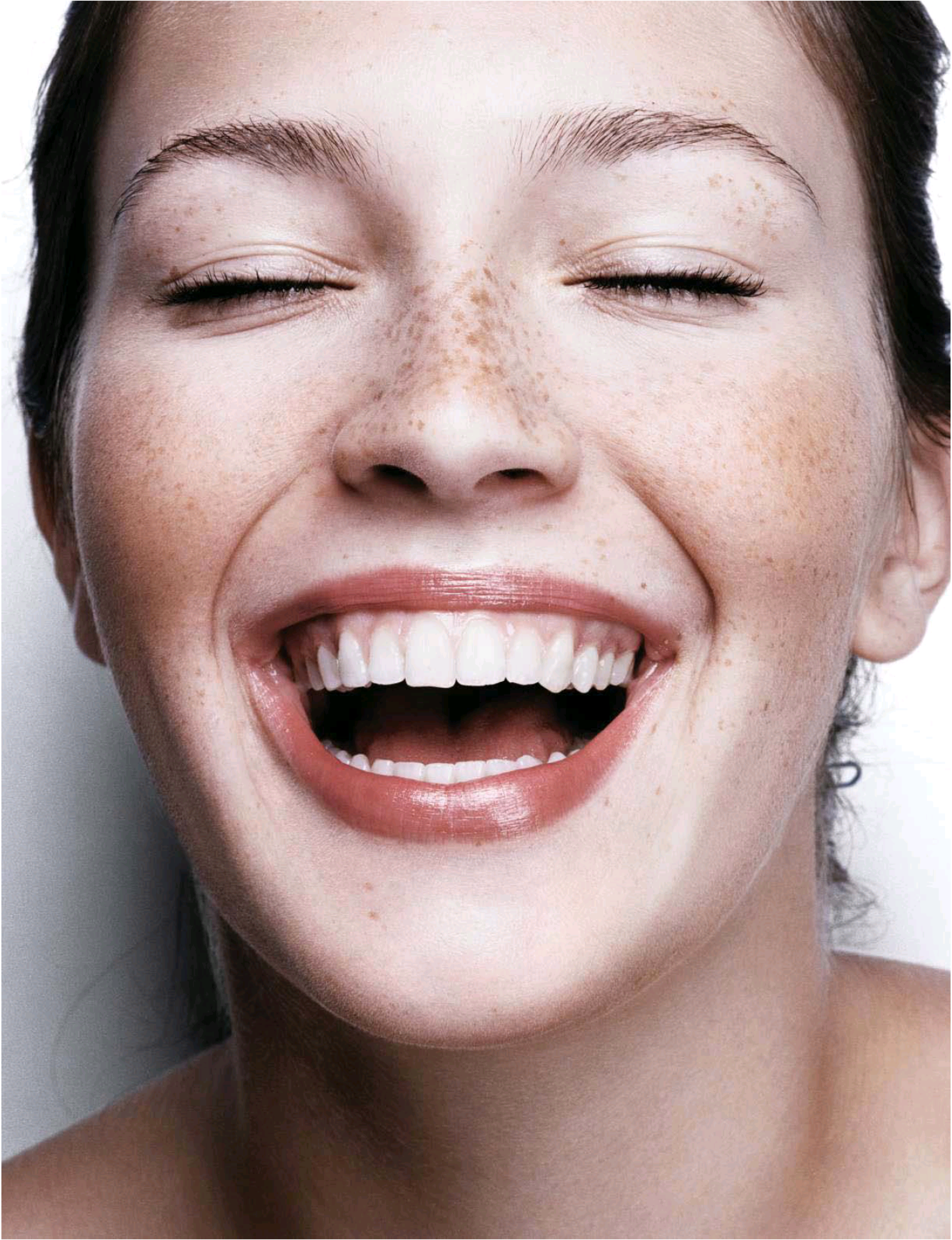
Notre conseil : optez pour les épices chaudes et douces, comme le curcuma, le cumin, la cannelle ou le gingembre. Elles relèvent le goût des légumes et réveillent l'énergie.

La bonne recette : salade d'épinards + quinoa et lentilles + un smoothie yaourt-banane en dessert.

Merci à William Grosselin, naturopathe et nutritionniste. naturopathie-marseille.fr.

POUR ALLER PLUS LOIN

Sur Psychologies.com Découvrez les aliments qui boostent le moral, la libido, l'immunité, l'intelligence… dans notre rubrique « Nutrition ».



À LA RECHERCHE DE L'ÉCLAT

L'industrie cosmétique nous promet un teint éclatant à grand renfort de slogans. Mais que cherchons-nous vraiment dans cette quête ? Une fraîcheur, un visage reposé, une peau lisse ? Ou plus que cela ?

PAR MARIE L'HERMET

« Tu n'as pas bonne mine, toi ! » Si ce genre de phrase lapidaire a tendance à ruiner instantanément toute énergie, l'inverse s'avère aussi juste. « Comme tu as bonne mine en ce moment » est un pur compliment, qui signifie que nous sommes, au choix, hâlée, reposée, bien dans notre peau ou heureuse.

Avant même que l'industrie du maquillage et des cosmétiques s'empare de la promesse de « l'éclat », le langage populaire n'a cessé de répéter que la « bonne mine » est un signe de fraîcheur (jeunesse ?), de bonne santé, d'équilibre général. « Les Anglo-Saxonnes utilisent le mot *glow* et l'associent à une peau qui respire la santé. Pour les Brésiliennes, il est caractéristique de la jeunesse, les Chinoises parlent de radiance, de lumière qui émane de l'intérieur, les Françaises de luminosité », commente Pascale Mora, directrice de la communication scientifique de Vichy, qui précise que l'éclat est un des trois critères universels de la peau idéale – avec la couleur et la texture[1]. Partout dans le monde, notre peau et la lumière qui s'en dégage sont la preuve visible que nous sommes ce que nous aspirons à être : jeunes, belles et en pleine forme !

Dès les années 2000, l'industrie cosmétique a perçu ce souhait à la fois personnel et collectif. Entre la mode du *nude*, qui permet de laisser croire que nous ne sommes pas maquillées, et l'apparition des *BB* et *CC creams*, des crèmes à « tout corriger » inspirées de la « peau zéro défaut » des Asiatiques, les petits cailloux cosmétiques pavent notre chemin prétendument accessible vers l'éclat au naturel. Mais qu'est-ce donc que ce naturel ? Et que recherchons-nous quand nous demandons à une crème de nous fournir de l'éclat ? Très souvent, la définition passe par la négative. Ainsi, Éléonore, 27 ans, souhaite avoir un visage « apaisé, rempli, sans signes de fatigue » ; Marion, 43 ans, « un teint clair, sans rougeurs, sans rides, sans plis ». Pour la plus jeune, cela passe donc par la lutte contre la fatigue ; pour l'aînée, par le combat contre les effets de l'âge.

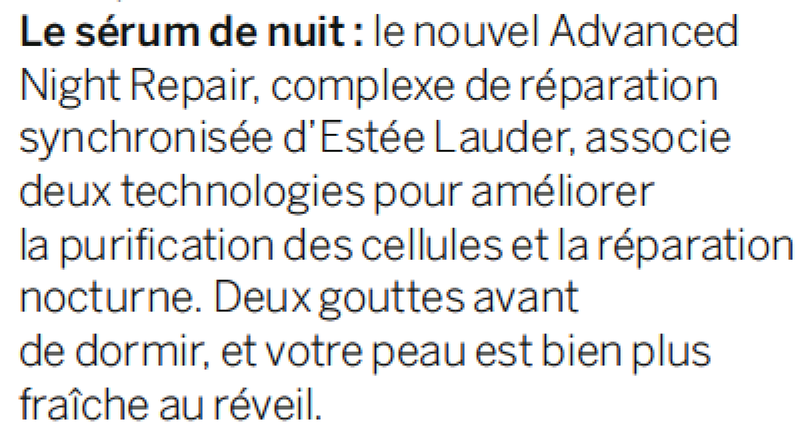
Devant la subjectivité des approches, les scientifiques ont dû s'atteler à tenter une définition plus précise. Le professeur Philippe Humbert, chef de service en dermatologie au centre hospitalier universitaire de Besançon, a conduit une vaste étude sur cette notion d'éclat[2]. « Nous avons pu démontrer qu'il dépend de la capacité de la peau à réfléchir la lumière. Si, à cause de sa structure – par exemple, des pores dilatés ou un relief "rugueux" –, une peau absorbe la lumière, par définition, elle ne la renverra pas et ne sera donc jamais éclatante. Cette disposition naturelle passe par un teint homogène, une bonne dilatation des vaisseaux, une bonne hydratation et un grain serré. » Plus l'épiderme sera lisse, plus sa couleur sera régulière, plus il reflétera la lumière. Plus celle-ci rencontrera des obstacles, des irrégularités, plus son aura sera amoindrie. Cette prédisposition est offerte à certaines en cadeau >>>

>>> de naissance. Mais à la loterie génétique s'ajoutent tous les éléments extérieurs, comme la maladie, ou encore le stress, le manque de sommeil, la consommation de tabac, d'alcool, une alimentation déséquilibrée, un environnement pollué… « Tous ces facteurs dégradent la qualité des échanges entre les cellules. Mal oxygénée, la peau se ternit », explique Philippe Humbert.
Il suffirait donc de bien dormir, de ne pas fumer, de vivre à la campagne et d'avoir une vie tranquille pour afficher un teint éclatant… Qu'en est-il pour les autres ? En général, chacun a son truc. Pour Camille, 44 ans, c'est le peeling en institut, deux fois par an, afin d'éliminer les peaux mortes. Pour Anna, 32 ans, c'est l'alimentation qui prime : « Beaucoup de fruits, beaucoup d'eau, peu de protéines animales. Et du citron pour soulager mon foie, grand "jaunisseur" de teint. » Isabelle, 52 ans, a changé de stratégie après avoir vu sa peau bouleversée par la ménopause : « Désormais, j'applique une crème de jour antirougeurs puis un réducteur de pores. Voire un peu de touche éclat sur certaines zones. » Philippe Humbert l'affirme : « Les cosmétiques peuvent agir sur cette capacité de réflexion de la lumière par la peau. » Pascale Mora le confirme : « Chez Vichy, nous avons sélectionné des actifs qui agissent sur la couleur, sur l'homogénéité et sur la lumière diffractée, et nous disposons d'instruments de mesure pour évaluer de manière objective l'amélioration de ces critères. » Alors, oui, certains actifs utilisés en cosmétique améliorent l'éclat du teint. Mais jusqu'où ?
La peau est ce que nous montrons en premier aux autres. Comme l'a théorisé, dès 1974, le psychanalyste Didier Anzieu[3], cette dernière et le moi sont indistinctement liés. Celle du bébé qui est touchée, soignée par la mère va aider le petit enfant à prendre conscience de sa différence. Plus tard, notre visage va porter, implacablement, les traces de tout ce que nous vivons. Et le signaler aux autres. Le recours aux cosmétiques (du grec *kosmeticos*, « décoré ») nous aide, sans nous leurrer sur la naissance de la véritable lumière. Celle qui naît de l'intérieur. De l'acceptation intime des moments que nous vivons, du temps qui passe et de la vie qui avance, affaiblissant les contours de notre visage. L'éclat, dès lors, n'est plus une question d'homogénéité de la peau ou de dilatation des vaisseaux. Mais un synonyme de pétillement, d'épanouissement, d'aura. Qui ne dépend que de nous.

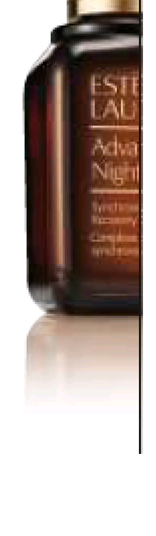
1. Étude exploratoire sur le territoire de la qualité de peau (2011) conduite par L'Oréal recherche et innovation, portant sur deux cents femmes (Chine, Brésil, États-Unis, France).
2. cert-besancon.com/fr/presentation/biometrologie/l-eclat-du-teint.html.
3. Auteur du Moi-Peau *(Dunod, 2001).*

LES ALLIÉS DE LA LUMIÈRE

LE SOMMEIL



Il est le premier secret de beauté d'un visage éclatant au réveil. Ce temps de repos pour le corps et l'esprit est également une étape essentielle pour la régénération de la peau.

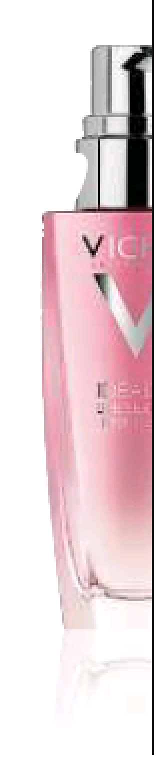


Le sérum de nuit : le nouvel Advanced Night Repair, complexe de réparation synchronisée d'Estée Lauder, associe deux technologies pour améliorer la purification des cellules et la réparation nocturne. Deux gouttes avant de dormir, et votre peau est bien plus fraîche au réveil.
Notre astuce : choisissez une taie d'oreiller en soie ou en lin, car le coton absorbe les soins appliqués le soir.

L'HYDRATATION

En hiver, toutes les peaux manquent d'eau. Ce qui favorise l'apparition de ridules, de couperose, de rugosité… Autant d'irrégularités qui rendent le teint terne.
Hydratation express : le masque Anti-Soif de Clarins rétablit l'équilibre en eau des peaux les plus assoiffées. Appliquez-le en couche épaisse pendant dix minutes, ôtez-en l'excédent avec un coton et observez. Douceur, confort et éclat sont au rendez-vous.
Notre astuce : pour « dé-brouiller » votre teint, n'oubliez pas de boire un litre et demi d'eau par jour (Vichy Célestin, Quézac, Contrex) et un jus de citron chaud au réveil.

L'AUTOMASSAGE



Il permet de relancer la microcirculation et draine la lymphe, qui, en s'accumulant la nuit, a tendance à faire gonfler le visage.
Concentré de lumière : des actifs qui jouent sur tous les tableaux, des réflecteurs pour faire illusion instantanément, la formule d'Idéalia Life Sérum de Vichy renferme ce que la cosmétique peut offrir de meilleur.
Notre astuce : appliquez votre crème sur le visage puis pincez la peau entre le pouce et l'index en effectuant un geste de palper-rouler. Commencez des pommettes vers les tempes, puis du menton en remontant l'ovale du cou vers les ganglions. ISABELLE ARTUS



Votre intimité est fragile. Avec ses extraits de camomille, le soin Toilette Intime Extra-doux Cavaillès respecte l'équilibre délicat de votre pH et vous protège activement des désagréments quotidiens. Sans savon, sans parabènes, hypoallergénique.

Rogé Cavaillès

Protège les peaux sensibles



LE RHUME NE PASSERA PAS PAR MOI

Éternuements, larmoiements, nez qui coule. Les indices convergent, c'est le rhume. Et, avec lui, le risque de développer des complications (grippe, sinusite, bronchite, otite...). Le mieux serait de... ne pas l'attraper ! D'abord en améliorant sa résistance. Car, comme tous les virus, il s'attaque aux organismes affaiblis. Pour vous fortifier, privilégiez le sport, l'alimentation variée et le sommeil à heures régulières. À titre préventif, l'oligothérapie, l'homéopathie, la phytothérapie augmentent la capacité à supporter les changements de température, les vacances d'hiver étant une période propice pour faire une cure. Enfin, mettez en pratique ces trois principes simples : se laver les mains pour éviter de s'autocontaminer ; aérer sa maison et son bureau dix minutes par jour même s'il fait très froid ; prendre un jus de citron (bio) chaud tous les matins pour stimuler les surrénales et limiter fatigue et infections. MARIE-LAURENCE GRÉZAUD



RÉGIME ÉQUILIBRÉ

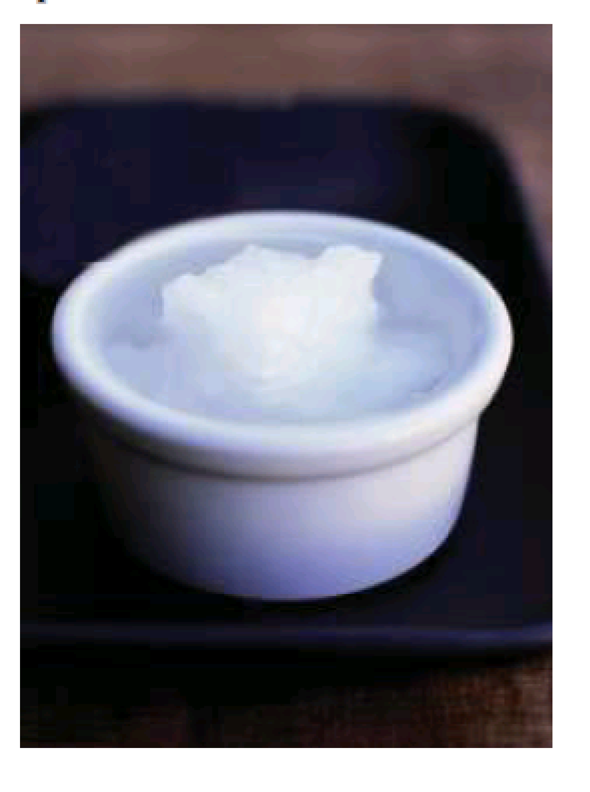
Weight Watchers propose Simpl'Express, un régime de deux semaines de menus « clés en main » qui a été reconnu par l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) comme étant la seule méthode équilibrée. M-L.G.

Rens. : weightwatchers.fr, 09 69 32 12 21, sur livret en réunion et en application mobile (iPhone et Android). Disponible à partir du 1er janvier.

HUILE EXOTIQUE

L'huile de noix de coco, riche en acides gras saturés, mérite notre attention : l'acide laurique qu'elle contient possède des propriétés antibactériennes et cardioprotectrices intéressantes. Elle supporte les cuissons à basse température et apporte une touche d'exotisme à la viande, aux légumes ou au riz. M-L.G.

HUILE VIERGE DE NOIX DE COCO BIO d'Émile Noël, 8,82 € les 34 cl, en épiceries bio ou sur emilenoel.com.



L'ADRESSE

Ski et naturopathie

L'alliance intrigue, c'est pourtant ce que propose VVF Villages à Lioran, dans le Massif central. Ce séjour de ski, encadré par une naturopathe, comprend des massages relaxants, des séances de réflexologie plantaire et de sophrologie en groupe, des sorties en raquettes... Le plus : les clubs pour les enfants, de 3 mois à 6 ans, sont inclus dans le tarif. M-L.G.

Rens. : vvf-villages.fr.

ELEKTRONS 08/PLAINPICTURE, GALLERY STOCK, THE IMAGE BANK/GETTY IMAGES



JADE BEALL, WWW.MARIAKANG.COM

DÉCRYPTAGE

Le ventre de la mère

« Aucune excuse à cette peau relâchée », semble dire la photo du site Internet de Maria Kang, mère de famille américaine. L'hypercontrôle du corps, plus que jamais à l'ordre du jour ? PAR ISABELLE ARTUS

Une photo en noir et blanc, extraite d'un travail de Jade Beall sur la maternité. Celle d'un ventre abîmé, qui inscrit la maternité dans une certaine réalité corporelle. « Avec cette image, on touche à la nature originelle. Or, nous évoluons dans une société "technico-toute-puissante" qui veut maîtriser à la fois la nature et le hasard, rappelle la philosophe Isabelle Queval[1]. Aujourd'hui, nous sommes amenés à faire du corps le centre de notre identité. On ne le subit plus, on le choisit. C'est pourquoi cette image peut choquer. » Désormais, le corps, un peu à l'instar de l'argent, est un capital qu'il est de notre devoir, et donc de notre responsabilité, d'entretenir et de faire durer le plus longtemps possible. La pratique sportive, l'alimentation et l'hygiène de vie sont autant d'outils mis à notre disposition pour parvenir à cet objectif.

Ainsi, le rapport au corps est celui d'un pouvoir, mais aussi d'une culpabilité. C'est ce que semble nous dire Maria Kang (ci-dessus, photographie en couleur) lorsqu'elle pose triomphante avec ses trois jeunes enfants et nous interpelle : « Quelle est votre excuse ? » Sous-entendu, si vous n'avez pas le même corps que moi, c'est votre faute, et non celle de la nature. En effet, nul n'est censé ignorer les règles de santé. Et, par santé, il faut entendre, ici, la maîtrise du corps.

« La vraie question que soulèvent ces deux images est celle de la liberté, et de son corollaire, l'aliénation », insiste Isabelle Queval. En effet, jusqu'à quel point ces efforts pour paraître sont-ils chronophages ?

Consacrer tout son temps à gagner des années n'est-il pas la véritable aliénation ? D'où ce paradoxe : nous sommes dans l'hyperchoix, et, en même temps, cette possibilité de choix est contredite par la représentation triomphante d'un corps sain, performant comme celui de la jeune femme de droite. C'est, en creux, ce qui nous choque réellement dans ces images.

1. *Auteure du* Corps aujourd'hui *(Gallimard, "Folio Essais", 2008).*


ecofolio

LES PLANTES ONT DE L'ESPRIT

PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD



Yves Rocher **privilégie les composants végétaux plutôt que synthétiques.**

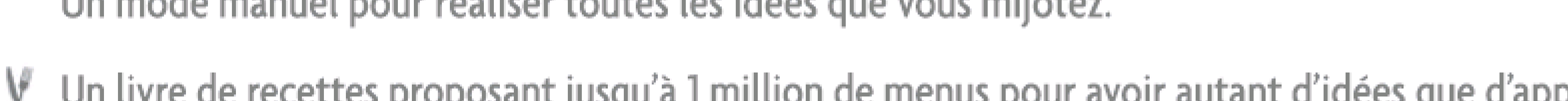
« Comment décrire un pétale de rose ? » interroge Xavier Ormancey, directeur de la recherche et du développement d'Yves Rocher. À l'œil, il n'est ni satiné ni brillant, mais mat avec un aspect poudré, presque flouté. Au toucher, sa texture à la fois fragile et résistante évoque le velours. D'où viennent ces caractéristiques optiques et sensorielles ? Des cires naturelles que produit la rose pour recouvrir ses pétales afin de les protéger de la pluie, du soleil, du gel… « Nous avons extrait ces cires pour enrober les nacres de nos produits de maquillage », explique Xavier Ormancey, qui met également au point un fond de teint visant ce résultat à la fois soyeux et velouté. **Pour Yves Rocher, géant de la cosmétique végétale, la plante n'est pas seulement vivante, elle conserve en mémoire dans son ADN des milliers d'années d'évolution** qu'il faudrait décrypter. Charles Darwin[1] avait déjà évoqué cette intelligence des plantes, mais la recherche scientifique ne s'aventure sérieusement dans cette voie que depuis une dizaine d'années. Si leur structure moléculaire et leur impact sur la peau ne sont plus un mystère, les chimistes, en association avec des neurobiologistes, s'intéressent désormais à leur sensibilité, à leur comportement, à leur capacité à s'adapter et à gérer des fonctions, ainsi qu'à leur langage. « Elles émettent des signaux, communiquent entre elles et développent un sens social », révèle Xavier Ormancey, lui-même chercheur, convaincu que ce monde méconnu recèle des richesses sidérantes. Les plantes ont encore beaucoup à nous apprendre. Une aubaine pour une marque dont l'innovation des produits, toujours accessibles et proches des femmes, repose sur les trésors du monde végétal.

1. Naturaliste anglais du XIXe siècle, il avait développé cette théorie dans La Puissance du mouvement des plantes *(1880).*

Maintenant je sais tout cuisiner !

Cuisine Companion®, le robot cuiseur multifonction, partenaire idéal pour tout réussir du premier coup.

- Rissole, mijote, cuit à la vapeur, hache, mixe, pétrit, fouette, mélange, concasse pour régaler jusqu'à 6 personnes (capacité totale de 4,5 l). Vos amis se disputeront pour être parmi les 6 chanceux.
- 6 modes automatiques pour vous accompagner à chaque étape et passer pour un chef. Un mode manuel pour réaliser toutes les idées que vous mijotez.



- Un livre de recettes proposant jusqu'à 1 million de menus pour avoir autant d'idées que d'appétit.

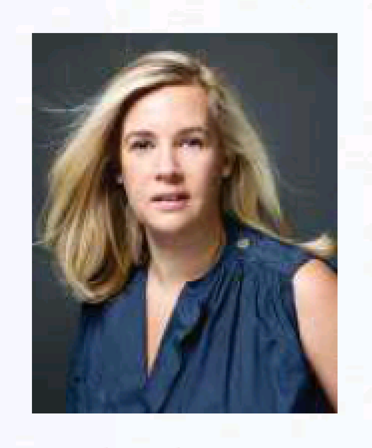




Pour en savoir plus sur Cuisine Companion®







HÉLÈNE DARROZE
Notre « cuisinière des émotions » est chef étoilée du Hélène Darroze, 4, rue d'Assas, à Paris, de l'hôtel Connaught, à Londres, et d'un restaurant à Moscou, le Raff House. Chaque mois, elle partage avec nous ses recettes les plus personnelles et nous raconte les histoires, les souvenirs, les émotions qui les ont inspirées.

JEAN-FRANÇOIS ROBERT POUR PSYCHOLOGIES. STYLISME SANDRINE ANGEL

« Les plateaux-télé, c'est ma façon de casser la routine, mais aussi d'en faire le moins possible ! L'idée est de préparer un repas facile et ludique qui se mange avec les doigts et de s'asseoir sur des coussins autour de la table basse. En petit comité avec mes filles et quelques copains, on s'installe devant une émission, une série ou un bon film, parfois sans le son pour pouvoir discuter. Je prépare des soupes – comme ici ce velouté de topinambour –, que l'on peut boire dans une tasse ou à la paille. Nous avons aussi le hot dog à la saucisse de Morteau, qui est un incontournable du brunch du Connaught, à Londres. Mes filles en sont folles, surtout lorsque je l'accompagne des frites XXL de ma copine Suzy, la marraine de Charlotte. Ce sont des frites "astap[1]", comme dirait mon oncle Robert ! Suzy a une façon bien à elle de les préparer, en les enveloppant avec de l'essuie-tout avant et après la cuisson. C'est un rituel qui les rend dorées, croustillantes et nous fait fondre de plaisir... Indispensable devant une bonne série, le dessert dans lequel on peut piocher : les pop-corn aromatisés au caramel et au chocolat amer puis parfumés au piment d'Espelette. Et, pour les plus gourmands, des chouquettes au mascarpone parfumé à la fève tonka : c'est facile à faire, c'est bon, et tout le monde adore ! »

1. Traduire par « à se taper le cul par terre ».

Mes plateaux-télé

PROPOS RECUEILLIS PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD
PHOTOS PHILIPPE VAURÈS-SANTAMARIA



VELOUTÉ DE TOPINAMBOUR AU GOÛT D'IBERICO

Pour 6 personnes
Préparation : 40 minutes
Cuisson : 2 heures et demie

Ingrédients
1 kg de topinambours
400 g de jambon Iberico
20 g de graisse de canard
1 garniture aromatique (carottes, oignon, céleri)
4 gousses d'ail
1 bouquet garni
½ l de crème fraîche liquide
6 tranches de pain de campagne
Sel, piment d'Espelette

Préparation
Faites revenir, dans un grand sautoir, avec la graisse de canard, la garniture aromatique taillée en morceaux grossiers, deux gousses d'ail et les parures (gras) de jambon. Une fois que le tout est bien saisi, sans être trop coloré, versez deux litres d'eau.
Laissez cuire à frémissement pendant deux heures. Pelez les topinambours, faites-les cuire doucement, pendant vingt-cinq minutes, dans le bouillon de jambon, avec les deux gousses d'ail restantes et le bouquet garni.
En fin de cuisson, retirez l'ail et le bouquet, égouttez les topinambours et mixez-les. Puis mélangez avec la crème liquide et ajoutez du bouillon de cuisson pour obtenir un velouté onctueux. Rectifiez l'assaisonnement en sel et piment d'Espelette.
Servez le velouté bien chaud, accompagné de tranches de pain de campagne toastées recouvertes de fines tranches de jambon.

“Les soupes à boire à la paille, mes filles en sont fans”

>>>



« C'est un incontournable, surtout accompagné des frites de ma copine Suzy »

HOT DOG À L'EMBEURRÉE DE CHOU ET SAUCISSE DE MORTEAU

Pour 6 personnes
Préparation : 25 minutes
Cuisson : 20 minutes

Ingrédients
2 baguettes tradition
1 chou vert
500 g de pommes de terre
6 saucisses de Morteau
50 g de lardons
50 g de graisse de canard
100 g de beurre
60 g de moutarde à l'estragon
Sel, piment d'Espelette

Préparation
Prélevez les côtes des feuilles du chou vert. Taillez-les en lanières de ½ centimètre de côté, ébouillantez-les durant deux minutes. Plongez-les dans de l'eau glacée et égouttez-les. Faites revenir les lardons dans la graisse de canard. Ajoutez le chou blanchi, mélangez à la fourchette. Le chou doit rester croquant. Liez avec le beurre puis assaisonnez avec le sel et le piment d'Espelette. Faites cuire les saucisses de Morteau au four à 180 °C pendant quinze minutes. Tartinez l'intérieur du pain de moutarde. Déposez une couche de saucisse découpée en rondelles puis une couche d'embeurrée de chou. Refermez le pain et dégustez avec de grosses frites.



CHOUQUETTES AU MASCARPONE PARFUMÉ À LA FÈVE TONKA

Pour 6 personnes
Préparation : 20 minutes
Ingrédients
18 chouquettes
300 g de crème
80 g de sucre
1 fève tonka
(en épiceries fines)
150 g de mascarpone

Préparation
Versez la moitié de la crème dans une casserole, ajoutez le sucre et la fève tonka râpée. Faites légèrement chauffer. Incorporez la crème froide restante puis le mascarpone et montez au batteur. Coupez les chouquettes en deux dans le sens de la largeur et garnissez-les à l'aide d'une poche à douille.

"J'aime les desserts dans lesquels on peut piocher au gré de nos envies"

POP-CORN AU CHOCOLAT ET PIMENT D'ESPELETTE

Pour 6 personnes
Préparation : 5 minutes
Cuisson : 5 minutes
Ingrédients
40 g de pop-corn
140 g de sucre
12 g d'huile de pépins de raisin
10 g de poudre de cacao
1 pincée de piment d'Espelette

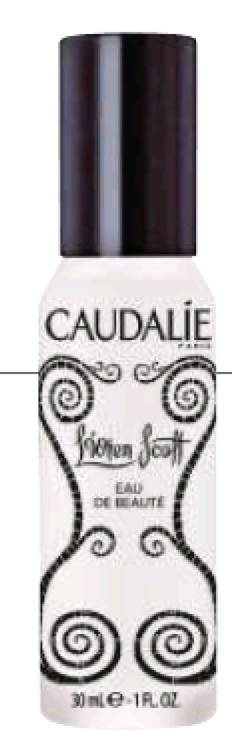
Préparation
Éclatez les pop-corn dans une poêle très chaude sans matière grasse. Versez le sucre dans un sautoir et chauffez jusqu'à l'obtention d'un caramel blond. Ajoutez l'huile puis la poudre de cacao et le piment d'Espelette. Enrobez les pop-corn dans ce caramel. Versez-les sur un marbre et décollez-les un par un. Réservez-les dans une boîte jusqu'au moment de les déguster.



COMBINAISON GAGNANTE

Cette année, le réveillon se fera sans la traditionnelle petite robe noire, mais en combinaison, plus chic et plus sexy !

1-2-3. Combinaison Éternité. 169 €.



EAU DE COUTURE

L'Eau de Beauté Caudalie s'habille en haute couture dans son nouveau flacon dessiné par la célèbre créatrice américaine L'Wren Scott.

CAUDALIE. Eau de Beauté édition L'Wren Scott. 30 € les 100 ml. En pharmacies et parapharmacies.

BAISER LAQUÉ

Inspirée par la splendeur du Japon, cette Laque de rouge vous transforme en geisha élégante et moderne.

SHISEIDO. Laque de Rouge. 26 €. En parfumeries.



À L'HEURE DU LUXE

Hampton Lady sublime les fins poignets grâce à ses courbes douces et se porte en toute décontraction.

BAUME ET MERCIER. Hampton Lady. 1 600 €. En bijouteries et horlogeries.

5ᵉ AVENUE

La collection de bracelets Atlas est inspirée de l'horloge qui orne la porte de la célèbre boutique du joaillier sur la 5ᵉ Avenue à New York. La quintessence du style Tiffany !

TIFFANY & CO. Bracelets Atlas en or ou or et diamants. À partir de 5 650 €. Boutiques Tiffany & Co et grands magasins.

HYDRATATION NATURELLE

Composé à 95 % d'ingrédients d'origine naturelle, ce sérum anti-âge est issu de la recherche Yon-Ka.

YON KA. Hydra n° 1 Sérum. Flacon pompe en verre. 62 € les 30 ml. En instituts de beauté.



FLOCON D'ARGENT

Ce délicat pendentif en argent massif serti de 61 oxydes de zirconium illustre toute la magie de la saison hivernale.

PANDORA. Flocon de Neige. 49 €.

DR. PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF

MAINS DE VELOURS

On adopte le geste doudou de l'hiver avec cette crème nourrissante au beurre de karité, à l'amande douce et aux dérivés de l'huile d'olive.

ROGER CAVAILLÈS. Nutrissance Crème Mains Nourrissante. 4,90 € les 50 ml. En pharmacies et parapharmacies.



LUTTE ANTITACHE

Légère et fraîche, la texture de ce correcteur antitache se situe entre le sérum et le fluide. Ses micronacres lissent la peau avec un résultat visible dès 7 jours.

VICHY. Idéalia Pro Correcteur Tâches. 33,60 € les 30 ml. En parfumeries et grands magasins.

VICHY LABORATOIRES IDÉALIA PRO Correcteur taches



ALLIANCE PRÉCIEUSE

Lorsque l'argan et le karité, se fondent, cela donne un soin avant-shampoing aux propriétés nutritives intenses pour des cheveux sublimés.

LE PETIT MARSEILLAIS. Huile Élixir. 8 € les 150 ml. En grandes surfaces.

CHOCOLAT ET FLEUR DE SEL

Les gourmands se réjouiront de cette nouvelle création qui mêle chocolat intense et subtile fleur de sel pour une note douce et surprenante.

MAMIE NOVA. Gourmand Chocolat Fleur de Sel. 1,35 €. En grandes surfaces.

Mamie Nova

DES SOLAIRES SURVITAMINÉES

Avec leurs superpositions de matières graphiques, ces lunettes sont équipées de verres unis ou dégradés de catégorie 2 ou 3.

J.F. REY. Lunettes Vendôme Solaires. 312 €. www.jfrey.fr.





SOS PEAUX SÈCHES

Ce soin crème apaisant pour les peaux à tendance atopique soulage les crises de sécheresse cutanée pendant les mois d'hiver.

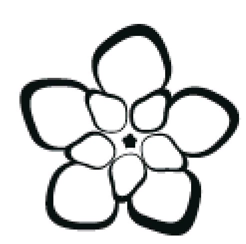
EUCERIN. AtopiControl Crème Calmante Intensive. 7,50 € les 40 ml. En pharmacies et parapharmacies.

UNE COMPACTE SPORTIVE

Spacieuse, pratique, fonctionnelle et astucieuse, cette berline compacte au design sportif est idéale pour les jeunes comme pour les familles.

ŠKODA. Rapid Spaceback à partir de 17 350 €.





Miel de Manuka
Nouvelle Zélande

Retrouvez les **propriétés uniques** du miel de manuka **UMF® ou IAA®**
dans la seule gamme de produits à l'efficacité **scientifiquement décelée et mesurée.**



Plus de 20 années de recherches et de nombreuses publications scientifiques dans des titres de renommée mondiale démontrent que seuls les miels de manuka possédant une activité non peroxydique (UMF et IAA) sont efficaces dans les domaines suivants :



- Pour **assainir la sphère ORL** : gorge, bouche, gencives, sinus ...
- Pour **assainir et apaiser l'estomac** et le système digestif



- Pour aider à **réparer les lésions cutanées**
- Pour un **effet réparateur** sur les **peaux très sèches et abîmées**
- Sur les **piqûres d'insectes**, les **brûlures** légères

ATTENTION : Certains miels de manuka sont efficaces. D'autres non.

Vous avez le droit de demander des garanties.

L'activité unique du miel de manuka est également connue sous le nom d'activité non peroxydique. C'est la seule activité efficace In Vivo. L'indice UMF ou IAA apposé sur tous nos produits vous apporte la garantie d'une activité non peroxydique scientifiquement décelée et mesurée.

Vérifiez l'activité réelle de votre miel de manuka sur le site www.comptoirsetcompagnies.com

Disponibles en magasins diététiques, bio et parapharmacies.



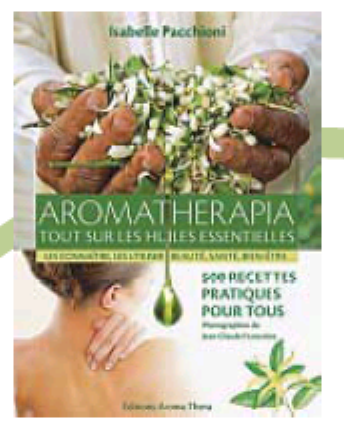
L'innovation, le goût, la santé

Plus d'information et liste des points de vente sur **www.comptoirsetcompagnies.com**
info@comptoirsetcompagnies.com

Utiliser 2 à 3 cuillères à café de miel de manuka UMF ou IAA par jour ingéré ou appliqué directement sur la peau ou la zone sensible. Conseils d'utilisation donnés à titre indicatif.

LA SAISON DES MICROBES, BACTÉRIES ET VIRUS BAT SON PLEIN ! L'ARME 100 % NATURELLE POUR QUE TOUTE LA FAMILLE TRAVERSE L'HIVER EN PLEINE FORME : LES HUILES ESSENTIELLES !

Un hiver sans microbes : c'est possible !



LE CONSEIL D'ISABELLE PACCHIONI

Auteure d'*Aromatherapia – Tout sur les huiles essentielles*, Éditions Aroma Thera, 2011.

« Pour prévenir les infections, et surtout dès que vous avez quelqu'un de malade autour de vous (maison, bureau, transports en commun…), ayez le réflexe Spray aérien Puressentiel Respiratoire aux 19 huiles essentielles ! Sa remarquable efficacité en fait une véritable barrière anti-microbes. En pulvérisation sur un mouchoir, il dégage également le nez en quelques instants et apaise les voies respiratoires. »

Bien que le froid joue un rôle important dans les maladies de l'hiver, car il oblige notre organisme à lutter plus que d'ordinaire pour maintenir notre température corporelle, il n'est pas le seul en cause : nous sommes plus enclins à rester calfeutrés, or les rhinovirus – les virus responsables entre autres du rhume et de la rhinite – se propagent dans l'air intérieur avec une facilité déconcertante. Sans compter le stress et la fatigue accumulée, qui fragilisent notre système immunitaire… La multitude de problèmes respiratoires, engendrés par l'hiver, pousse 82 % des consommateurs à s'orienter vers des solutions naturelles pour se soigner*. Et notamment vers l'aromathérapie, qui connaît de plus en plus de succès.

Les huiles essentielles sont en effet une solution 100 % naturelle et efficace pour tous les problèmes de l'hiver, en prévention comme en traitement d'attaque. Pourquoi ? Alors qu'un médicament classique ne contient qu'une seule molécule chimique pour une seule propriété, certaines huiles essentielles contiennent plus d'une centaine de molécules, dont chacune a sa propriété ! Mais comment ces huiles essentielles peuvent-elles « savoir » où agir ? C'est là leur secret : ces molécules sont sélectives et ciblent les virus et bactéries uniquement en

L'huile essentielle de ravintsara est connue pour sa remarquable rapidité d'action contre les virus.





DES SOLUTIONS EFFICACES POUR…



DÉBOUCHER SON NEZ EN UN PSCHITT

Le Spray Nasal hypertonique Puressentiel fluidifie le mucus et décongestionne instantanément le nez. Sa formule unique d'huiles essentielles, de propolis et d'extrait végétal d'échinacée vient de démontrer son efficacité** : 81 % des testeurs se sentent déjà décongestionnés dès le premier jour, et c'est définitivement réglé en 3 jours pour 91 % d'entre eux ! Ce spray nasal 100 % naturel, sans vasoconstricteur synthétique, peut être utilisé cinq fois par jour par les adultes comme par les enfants dès 7 ans.

LUTTER CONTRE TOUS LES MICROBES ET BACTÉRIES

Le tout nouveau **Complément alimentaire Bio Respiratoire Puressentiel est l'arme 100 % naturelle n° 1** pour affronter l'hiver en pleine forme : avec un dosage précis, la synergie particulière des 5 huiles essentielles BIO d'eucalyptus globulus, arbre à thé, niaouli, marjolaine et romarin apaise les voies respiratoires, dégage le nez, soulage les maux de gorge et renforce les défenses naturelles. À utiliser en prévention (2 capsules par jour pendant 15 jours) ou en cure d'attaque dès les premiers signes de refroidissement (3 capsules par jour). Naturel, certifié BIO, sans goût et sans odeur, une efficacité maximum pour toute la famille, dès 7 ans.



fonction des besoins réels de notre organisme. Mais il y a plus : les huiles essentielles sont encore plus efficaces lorsqu'elles sont utilisées en synergie : associées et dosées avec précision, leurs pouvoirs sont multipliés et elles peuvent soulager plusieurs symptômes, avec des résultats étonnants. Ce qui explique l'efficacité de la gamme Respiratoire du laboratoire Puressentiel, qui associe huiles essentielles (ravintsara, eucalyptus…), échinacée, miel et propolis, pour aider à renforcer les défenses naturelles, prévenir les infections et agir dès les premiers signes.

* Étude TNS Sofres-Puressentiel, juillet 2012.

** Étude clinique évaluant l'efficacité et la tolérance de Puressentiel Respiratoire – Spray Nasal hypertonique – novembre 2013.

Retrouvez l'essence de l'aromathérapie sur **www.puressentiel.com**

EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE +




Conservation classique
Conservation sous-vide FoodSaver®


2013-2014
TROPHÉE DE LA MAISON
Testé par un jury de consommateurs


FoodSaver®
Expert de la mise sous vide

le Cahier du mieux vivre

PSYCHOLOGIES MAGAZINE - WWW.PSYCHOLOGIES.COM

Directrice commerciale : Régine Pacail - 01 41 34 76 39 - regine@psychologies.com
Assistante : Thérèse Herrero - 01 41 34 76 43 - therese@psychologies.com



LES ANNONCES

Les rendez-vous à ne pas manquer

PAR ERIK PIGANI

FORMATIONS

Découvrir l'autohypnose

Fondée par le thérapeute et coach Kévin Finel, l'Académie de recherche et connaissances en hypnose éricksonienne (Arche) propose un programme riche de formations en hypnose éricksonienne, en hypnose pour les professionnels de santé, en hypnose conversationnelle, en PNL-H, en psychopathologie, en analyse comportementale, en EFT… Ainsi que des stages d'autohypnose, d'hypnolecture ou d'hypnoapprentissage. Auteur d'*Apprivoiser le changement avec l'autohypnose* (InterÉditions, 2009), Kévin Finel anime aussi des soirées thématiques d'initiation à cette technique tous les jeudis soir à Paris. Également lieu de consultations individuelles, l'Arche a désormais un centre à Nice. On trouvera en outre un annuaire des praticiens en hypnose sur le site Internet.

Formations et stages toute l'année à Paris et à Nice. Prix soirée autohypnose : 15 €. Rens. : 01 53 16 32 75 et arche-hypnose.com.

Psychopraticien relationnel

Créé en 1985 par le psychothérapeute et psychanalyste Philippe Grauer, le Centre interdisciplinaire de formation à la psychothérapie relationnelle a été l'une des toutes premières écoles à proposer des formations de psychothérapeutes polyvalents. Il en assure aujourd'hui une de psychopraticien relationnel autour de six disciplines (psychanalyse, psychocorporel, philosophie, gestalt-thérapie existentielle…). Chaque cycle, très riche en enseignements, donne lieu à la délivrance d'un certificat de formation. L'ensemble permet l'accès au certificat européen de psychothérapie intégrative.

Toute l'année, à Paris et à Marseille. Rens. : 01 43 74 87 60 et cifpr.fr.

Diplôme d'université de coaching professionnel

Avec ses cent trente-huit années d'existence, l'Université catholique de l'Ouest est l'une des universités les plus anciennes du Grand Ouest. Elle propose des formations à double vocation, universitaire et professionnelle : quatre-vingts diplômes nationaux, dans une vingtaine de filières, de la licence au doctorat, en passant par des diplômes d'université (DU), préparés avec plus de mille intervenants professionnels. Un DU de coaching professionnel est ainsi proposé à Paris et à Angers d'octobre à juillet, à raison de deux ou trois jours par mois. Apports théoriques, apports pratiques, réalisation de coachings, travail personnel peuvent être complétés par un stage en entreprise. Un prérequis (bac + 3 et expérience professionnelle) est demandé pour l'admission, mais les candidats présentant une expérience professionnelle longue ont la possibilité de bénéficier d'une validation des acquis professionnels.

Toute l'année, à Angers (49) et à Paris. Rens. : 02 41 81 67 96 et www.uco.fr.

STAGES

Jeûner pour se retrouver

Jeûner, ce n'est pas seulement effectuer un « grand nettoyage de fond de l'organisme », c'est aussi l'occasion de faire une véritable pause dans sa vie pour, éventuellement, faire le point sur soi. À partir de ce principe, Christian Boniteau, naturopathe *Heilpraktiker* et auteur de *Changer d'air, il y a une vie après la ville* (Le Souffle d'or, 2004), a créé le centre Jeûne vitalité, dans les Alpes-de-Haute-Provence. Il a mis au point des séjours dédiés au jeûne hydrique – qui consiste à ne boire que de l'eau –, avec randonnées, relaxation, désacidification et soins corporels (spa, sauna, massages ayurvédiques et californiens, drainage lymphatique, esthétique du visage, shiatsu, réflexologie plantaire…). Ces programmes de sept jours – différentes formules existent >>>

RELATION D'AIDE

Le Dôjô, une école de renom

Créé à Paris en 1990 par les psychothérapeutes Jane Turner et Bernard Hévin, coauteurs de plusieurs livres, dont *Neuf Bonnes Façons de construire sa vie adulte* (InterÉditions, 2010), le Dôjô a été pendant de nombreuses années l'un des centres les plus appréciés de développement personnel et professionnel spécialisé en relations humaines. Il se consacre aujourd'hui à la formation et au perfectionnement des professionnels de la relation d'aide. On pourra y suivre des cursus complets en coaching (initiation, base, spécialisations…), en PNL (praticien certifié, stages thématiques), en hypnose éricksonienne (initiation, base, certification, stages thématiques…), en psychothérapie (praticien spécialisé certifié), ainsi qu'en ligne du temps, une méthode américaine fondée sur les principes de l'hypnose et de la PNL qui permet de mieux comprendre notre vie. Un programme riche et sérieux à découvrir sur le site Internet.

Toute l'année, à Paris. Rens. : 01 43 36 51 32 et ledojo.fr.

PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF

>>> (hydrothérapie du côlon facultative) – sont détaillés sur le site Internet, ainsi que les contre-indications d'un jeûne. Les groupes sont limités à dix personnes. Pour celles et ceux à qui le jeûne ne convient pas, Christian et Florence Boniteau proposent aussi une cure vitalité à base de jus de légumes, avec marche à pied et soins corporels.

Toute l'année, à Bayons (04). Rens. : 04 92 68 38 54 et jeune-vitalite.com.

Le pouvoir créateur de la pensée

Formée en psychothérapie, thérapies brèves, PNL et hypnose éricksonienne, Isabelle Besombes s'est également spécialisée en développement personnel. Elle a mis au point un certain nombre de séminaires courts, pour la plupart fondés sur le principe du pouvoir créateur de la pensée, qui permet d'opérer des transformations intérieures en douceur : « Se libérer de la peur », « Libre de la jalousie », « Vers l'abondance », « Triompher de la solitude », « Réussir ses études », « La nourriture et moi », « Être à l'aise avec sa sexualité », « Quel est le sens de ma vie »… Organisés sous forme de rencontres les samedis après-midi (de 13 heures à 18 heures), ils sont coanimés par René Sidelsky, auteur du *Pouvoir libérateur de la conscience* (Dangles, 2004).

Toute l'année, à Paris. Prochain séminaire : « Se libérer de la peur », le 11/1. Prix : 150 €. Rens. : 06 88 61 24 03 et therapies-breves-paris.fr.

Accompagner le deuil

Psychothérapeute membre de la Fédération française de psychothérapie et psychanalyse (FF2P), Valérie Brüggemann a ouvert un cabinet pluridisciplinaire à Neauphle-le-Château, dans les Yvelines, et propose un travail individuel de psychothérapie intégrative. Ses spécialités : sophrologie analytique, gestalt, coaching et sexothérapie. Les séances peuvent être complétées par des sessions de shiatsu (avec Patricia Giraudeau), d'ostéopathie (avec Amélie Decoux) ou de psychologie clinique (avec Céline Élie). Elle a par ailleurs mis en place un stage « Accompagner le deuil » qui permet d'abord une meilleure compréhension de ce que l'on vit ou de ce que l'on a vécu, ensuite d'intégrer les étapes du deuil avec ses différentes manifestations émotionnelles. Un processus guidé en douceur pour trouver les mots et les attitudes justes, tout en progressant à son propre rythme pour reprendre contact avec la réalité du temps. Ouverts à tous, les stages de quatre jours sont répartis en deux week-ends tout au long de l'année.

Session 1 : 11 et 12/1 puis 13 et 14/9. Session 2 : 15 et 16/3 puis 29 et 30/11. À Neauphle-le-Château (78). Prix : 390 €. Rens. : 06 81 69 08 40 et valeriebruggemann.com.

EN BREF

Hypnose et coaching

Formation professionnelle en hypnose éricksonienne, coaching intégratif et art de la communication, formations en hypnose pour les professionnels de santé, ateliers autohypnose et hypnoanalyse ouverts à tous, stages de compétences transversales (hypnose périnatale, hypnose conversationnelle, modélisation symbolique, coaching et PNL, culture générale…). Un programme riche et original de formations et de stages proposés par l'Institut Noesis, installé à Ajaccio (stages en résidentiel) et à Paris.

Toute l'année. Rens. : institut-noesis.fr.

La santé au travail

Sur le thème « Le travail, c'est la vie. La vie, c'est la santé. La santé : tous concernés », le Centre des jeunes dirigeants de Roanne organise un grand débat animé par Michel Cymes, coprésentateur du *Magazine de la santé* sur France 5. Cette conférence est ouverte au public.

Le 30/1, à 19 h 30, à Roanne (42). Entrée gratuite. Rens. : www.cjd-roanne.fr.

Formation en hypnose

Praticienne en hypnose éricksonienne, formée à la thérapie par mouvements oculaires, Isabelle Ponsy a créé un cabinet de psychothérapie à Montpellier en 1999. Elle a mis en place, dans cette ville, une formation en hypnose éricksonienne (bases, praticien, modules spécialisés) accessible à tous. Début de la prochaine session : le 1/2.

Rens. : 04 67 79 07 63 et lavoiedelhypnose.fr.

PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF



LA BONNE IDÉE La thalasso

Symbole universel de la « source originelle de la vie », l'eau de mer apporte des bienfaits de plus en plus appréciés qui agissent sur le corps autant que sur l'esprit. PAR ERIK PIGANI

S'il est un symbole de vie, de naissance et de transformation commun à toutes les traditions, c'est bien la mer, cette *mare nostrum* qui, pour Homère, représentait « la source originelle de tout ». Une figure de la « mère originelle » qui, selon la psychanalyse, nous rappelle le souvenir lointain du liquide amniotique, porteur et nourricier. Il n'est donc pas étonnant que les bienfaits de l'eau de mer sur notre santé physique et psychique soient connus depuis l'Antiquité. Dans notre civilisation, le premier centre de soins marins a plus de 200 ans : il a ouvert en 1800 à Boulogne-sur-Mer pour traiter les rhumatismes et les dépressions. Il a été suivi par le centre de bains chauds thérapeutiques de Dieppe puis par l'hôpital marin de Berck-sur-Mer. En 1865, le docteur Joseph La Bonnardière forge le terme « thalassothérapie » à partir des mots grecs *thalassa*, « mer », et *therapeia*, « soin ». L'intérêt grandissant pour cette approche de santé allait réunir, en 1894, plus de cent cinquante médecins lors du premier Congrès international des bains de mer et de l'hydrologie. Depuis, les centres de thalassothérapie se sont multipliés en France pour aboutir à une quarantaine d'établissements agréés par le syndicat France Thalasso[1].

Le secret de l'eau de mer : son étonnante capacité à restaurer notre équilibre biologique. D'abord parce que, avec ses vingt-sept grammes de chlorure de sodium par litre et ses nombreux sels minéraux, sa composition est quasi identique au liquide dans lequel baignent nos cellules. Tous les soins à base d'eau et d'éléments marins, comme les algues et les boues, vont donc apporter à l'organisme les doses idéales de sels minéraux, vitamines et oligo-éléments. Ensuite parce qu'elle est « électrolytique » – elle contient de nombreux électrons, et donc des ions négatifs, bénéfiques pour la santé. Après une quinzaine de minutes dans une eau de mer chauffée à température du corps, l'effet de vasodilatation des vaisseaux sanguins permet à la peau d'éliminer les toxines tout en captant les ions négatifs, qui vont se diffuser dans l'ensemble du corps. Les ions calcium consolideront les os, tandis que les ions potassium nourriront les muscles. C'est ainsi qu'un organisme fatigué peut se « recharger », voire se régénérer.

Parmi toutes les formules de soins que les centres de thalasso s'ingénient à mettre en œuvre (remise en forme, cures minceur, programmes sportifs, cures hommes, séjours beauté, soins du dos…), les cures postnatales sont de plus en plus appréciées, parce qu'elles proposent un milieu idéal pour développer harmonieusement le lien mère-enfant. Bien sûr, la remise en forme après l'accouchement, avec des enveloppements d'algues, des bains hydromassants, du drainage des jambes par jets ou du modelage, aide à retrouver tonus, vitalité et silhouette. Mais certains soins, comme les bains microbulles avec son bébé, permettent de libérer l'esprit du stress et des soucis en reprenant contact, inconsciemment, avec le « sentiment océanique » de la période fœtale, que l'écrivain Romain Rolland avait défini comme l'impression de se sentir en unité avec l'univers.

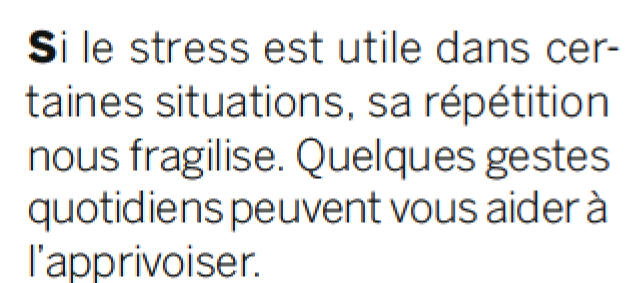
1. france-thalasso.com.

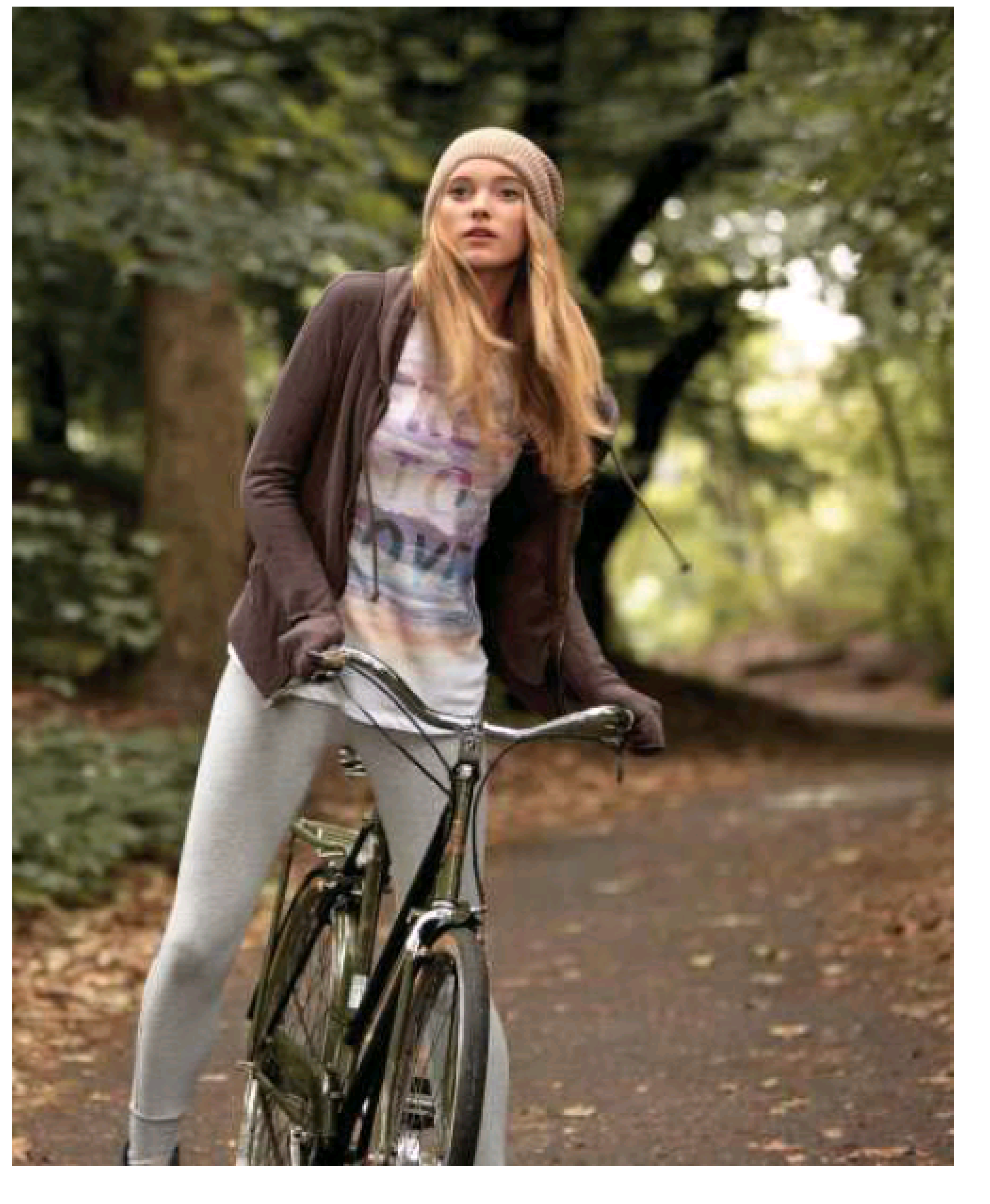
POBA/E+/GETTY IMAGES

UN MOIS POUR…

Mieux gérer son stress

PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD





Si le stress est utile dans certaines situations, sa répétition nous fragilise. Quelques gestes quotidiens peuvent vous aider à l'apprivoiser.

Adaptez vos repas. Mangez des aliments riches en magnésium (chocolat, oléagineux, fruits de mer), en vitamines B6 (dinde, saumon, abats, banane) et B5 (shiitake, levures, foie, abats), qui atténuent la montée du cortisol, l'hormone du stress. Favorisez aussi ceux qui sont riches en acide glutamique (morue, parmesan, gruyère, graines de courge), qui inhibe et calme.

Privilégiez les remèdes alternatifs. L'oligothérapie : magnésium, vitamine B6, phosphore, soufre. L'homéopathie : *Nux vomica* (irritabilité), *Argentum nitricum* (anxiété, appréhension) en doses, granules ou gouttes, 7 CH ou 9 CH. L'aromathérapie : huile essentielle de petitgrain bigarade (contre le surmenage), de mandarine (sédative) et de verveine citronnée (calme les tensions). La phytothérapie : les plantes adaptogènes (qui s'adaptent aux milieux extrêmes) permettent d'augmenter l'énergie et la résistance au stress (ginseng, éleuthérocoque, rhodiole, maca, noni[1]).

Pratiquez l'endurance douce avec des sports qui apaisent et « rechargent » en sérotonine, neurotransmetteur du bien-être : marche à pied rythmée (quarante-cinq minutes), natation, vélo, aviron. Partagez des activités de loisir, et soyez à l'écoute des autres et de vos émotions.

Libérez votre respiration. L'excès de stress peut conduire à une contraction permanente du diaphragme. La respiration abdominale peut vous aider à vous détendre, tout comme le yoga, la relaxation, la méditation, et les méthodes telles que la cohérence cardiaque, le Bol d'air Jacquier…

1. Ces produits sont disponibles en pharmacies ou en magasins diététiques.

À LIRE : ***La Respiration antistress dans la vie quotidienne et au travail*** de Florence Villien (Éditions Josette Lyon, 2009), ***Libérez-vous du stress*** de Jean-Loup Dervaux (Dangles Éditions, 2013) et ***Se faire un allié du mauvais stress par la sophrologie*** de Jean-Philippe Jason (Éditions Bussière, 2013).

Un coussin antistress

Le stress a bon dos. Eh bien non ! Celui-ci en est souvent la première victime. La technique Spinup propose de le guérir en le soulageant. Il s'agit d'un coussin d'air en caoutchouc, dont la forme est adaptée à l'anatomie de cette partie du corps. Chaque jour, pendant dix minutes, allongez-vous sur le sol, la colonne vertébrale calée entre les deux orthèses du coussin. L'effet d'étirement des vertèbres est immédiat, la cage thoracique s'élargit, le diaphragme se détend et la respiration se libère. Testée au service de rhumatologie de l'hôpital Lariboisière, à Paris, cette méthode simple a surpris par son efficacité sur toutes les douleurs et par son impact sur le stress. À condition de la pratiquer tous les jours.

Coussin Spinup, deux tailles, 147 € ou 153 €, sur spinup.fr.

Visualiser son souffle

Pendant dix à quinze minutes, respirez en visualisant toutes les parties de votre corps, de la tête aux pieds ou inversement. Inspirez sur trois temps, retenez trois temps. À l'expiration (sur six temps), visualisez votre souffle dans la tête, le cou, le thorax, le plexus… Ce « scan » corporel à deux avantages : il coupe le flux de pensées et offre une plus grande résistance au stress.

À LIRE : ***Se programmer pour guérir*** de Yann Rougier (Albin Michel, 2010).
À TÉLÉCHARGER : notre appli Zéro Stress pour Smartphone et tablettes (zerostress.psychologies.com).

Infusion sérénité

À faire soi-même : deux boutons de rose, deux pincées de feuilles de mélisse, une pincée de menthe poivrée. Temps d'infusion : cinq minutes.

Infusion hamac antistress bio, L'Herbier de France, 5,64 € les 15 sachets.
Infusion détente du soir bio, Fleurance Nature, 5,85 € les 20 sachets.



LA MÉTHODE

L'approche narrative

À 36 ans, Patricia se sent de plus en plus minée par un manque de confiance en elle qui l'empêche d'évoluer autant personnellement que professionnellement. Cette technique va l'aider à reprendre le dessus. PAR ERIK PIGANI

Assise sur le bord de la chaise, un peu voûtée, Patricia évite le regard du thérapeute. Responsable marketing, elle lui explique qu'elle n'arrive pas à faire valoir ses idées au travail, qu'elle se trouve moins bien que ses amies et ses collègues, qu'elle ne tombe que sur des hommes à problèmes et que plus le temps passe, moins elle a confiance en elle. « À partir de 35 ans, on en a assez d'avoir les mêmes difficultés et on a suffisamment vécu pour repérer les scénarios répétitifs, constate Pierre Blanc-Sahnoun[1], coach et thérapeute. Patricia avait donc vraiment envie d'en sortir. La voyant aussi abattue, je l'ai questionnée : "C'est terrible ! Mais qu'est-ce qui pour vous est le plus grave ?" "L'indécision permanente", m'a-t-elle assuré. Sur un ton léger, pour lui faire prendre du recul, j'ai insisté sur la gravité de sa situation, je me suis levé pour faire un café et je lui en ai proposé un. Elle m'a répondu : "Oui, volontiers." Je lui ai alors demandé si elle était tout à coup guérie ou si elle se moquait de moi… » Interloquée, Patricia se redresse. « Vous voyez que vous savez faire des choix ! » lui indique le thérapeute, en ajoutant que la vie est faite de choix continuels et qu'elle semble ne pas avoir de problèmes avec une grande partie de ses décisions. « Nous étions alors face à deux histoires : celle de Patricia qui ne sait pas faire de choix, et celle de Patricia qui prend des décisions facilement. Le principe de l'approche narrative est de découvrir quelles sont les histoires qui nous constituent, et de dégager celle qui domine et nous retient prisonniers dans un schéma comportemental. **Ces histoires, c'est ce que l'on se raconte à soi-même et qui donne du sens à ce que nous vivons.** Nous les construisons à partir de nos croyances, qui proviennent de notre famille, de notre culture, de notre éducation, de notre religion, et elles sont déterminantes dans notre comportement face aux >>>

MATTHIEU SPOHN/PLAINPICTURE

RHUMES ET RHINOPHARYNGITES



Respirez

romarin

eucalyptus

thym

pin

Calyptol inhalant®

Émulsion pour inhalation par fumigation d'eucalyptol, de terpinéol et **d'huiles essentielles** de pin, de thym et de romarin

À VISÉE ANTISEPTIQUE ET DÉCONGESTIONNANT



Ceci est un médicament. Ne pas administrer avant 12 ans.
Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien.
Si les symptômes persistent plus de 5 jours, consultez votre médecin.

LABORATOIRE TECHNI-PHARMA 7, rue de l'Industrie - MC 98000 Monaco

Nukléus 11/2012 - Visa n° 12/11/60253606/GP/001

>>> difficultés, à la souffrance, aux choix que nous faisons. On peut donc dire que le stock d'histoires que nous possédons constitue notre identité. » Ainsi, le praticien intervient tout au long du processus pour aider la personne à se « désidentifier » de son problème et à construire une autre histoire fondée sur ses actions positives, les moments de sa vie où cette difficulté n'existe pas.

« Nous nous basons uniquement sur l'expérience réelle et non sur des scénarios imaginaires, poursuit Pierre Blanc-Sahnoun. J'ai donc interrogé Patricia sur sa manière de faire des choix au quotidien. Elle ne parvenait pas à répondre. En revanche, elle m'a avoué qu'elle était indécise lorsque les autres étaient en cause, par peur de les blesser, de les vexer ou de les contrarier. » Le thérapeute a rebondi sur cette nouvelle information et demandé à la jeune femme comment elle nommerait cette attitude. « Du respect », a-t-elle rétorqué. « Une troisième histoire venait d'apparaître. Nous avons eu alors une conversation sur la place du respect dans sa vie, et Patricia m'a raconté que sa grand-mère lui avait transmis cette valeur en tant que principe de vie. Ce qu'elle prenait pour un problème était en fait un idéal, une valeur positive à partir de laquelle je pouvais l'aider à construire une nouvelle histoire. Et, surtout – c'est le fondement de l'approche narrative –, la relier à ses compétences. Nous avons tous les nôtres, mais, noyées dans nos histoires négatives, nous les perdons de vue. »

Avec des questions spécifiques, le thérapeute aide la personne à échafauder un nouveau récit, en le tissant dans toutes les directions : passé, futur, soi, autres, désirs, intentions, espoirs… Ce qu'a pu faire Patricia, d'abord en prenant conscience qu'elle-même n'était pas son problème, ensuite en recréant une histoire qui a changé radicalement son point de vue sur elle. « Ainsi, la personne redevient auteure de sa vie, conclut Pierre Blanc-Sahnoun. On peut même dire que la pratique narrative est une véritable technique de résilience – la capacité à se reconstruire après un échec, des difficultés ou une épreuve. Elle permet de faire son propre travail en se connectant à soi-même, à ses actions positives, ses valeurs, ses capacités à prendre des initiatives, à entretenir du lien social. En somme, à créer sa vie. »

1. Pierre Blanc-Sahnoun, auteur du Roi qui croyait à la solitude *(Éditions de la Fabrique narrative, 2012), de* L'Art de coacher *et de* Mobiliser toutes les facettes de sa personnalité *(InterÉditions, 2010 et 2003).*

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire *Qu'est-ce que l'approche narrative ?* d'Alice Morgan. Une excellente initiation, par une proche collaboratrice de Michael White, l'un des créateurs de cette méthode (Hermann, 2010).



TCHAT

L'approche narrative, comment ça marche ?
Pierre Blanc-Sahnoun, coach spécialiste de l'approche narrative, répond à vos questions le mardi 21 janvier de 15 heures à 17 heures
SUR PSYCHOLOGIES.COM

L'HISTORIQUE

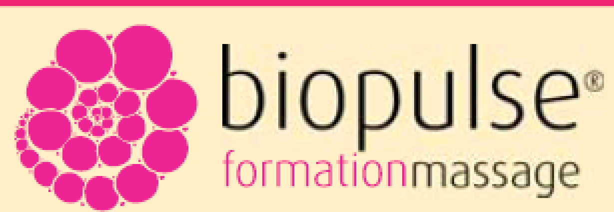
Thérapeute et travailleur social australien, Michael White (1948-2008) a fondé le Dulwich Centre, à Adélaïde, pour pratiquer la thérapie familiale et développer l'approche narrative, qu'il commençait à formaliser avec le Néo-Zélandais David Epston. Tout comme la thérapie brève centrée sur la solution de Steve de Shazer – qui postule que les solutions dissolvent les problèmes –, sa méthode s'inscrit dans le contexte des approches centrées sur les compétences. L'approche narrative, qui demande à la personne de mettre en œuvre ses propres ressources, a commencé à connaître un grand succès dans les pays anglophones à partir de la fin des années 1980. Elle est toutefois apparue en France assez récemment, en juillet 2004, à la faveur du premier séminaire donné par Michael White. Elle est utilisée aujourd'hui autant par des coachs, des thérapeutes et des psychologues que par des consultants ou des travailleurs sociaux.

LES PRATICIENS

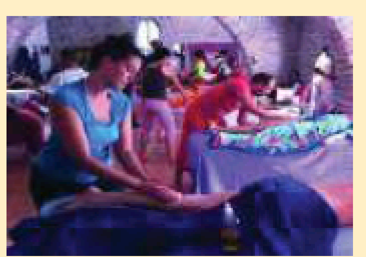
La Fabrique narrative. **Fondée en 2009 par Pierre Blanc-Sahnoun, elle propose, à Paris et à Bordeaux, une formation de praticiens narratifs sur deux ans sanctionnée par une certification.**
Rens. : 06 50 65 66 77 et lafabriquenarrative.org.

Hexafor. **Cet organisme propose, à Nantes, des formations à la PNL, à l'hypnose éricksonienne, à l'ennéagramme, ainsi que des stages d'introduction à l'approche narrative, animés par Julien Betbèze, Bertrand Hénot et Dina Scherrer.**
Rens. : 02 40 20 02 00 et hexafor.fr.

Croisements narratifs. **Psychologue clinicienne et coach, Béatrice Dameron organise des séminaires narratifs (prochaine session à Paris en avril).**
Rens. : croisements-narratifs.fr.



Stages à la carte
Formation certifiante agréée



- Initiation aux massages Orient & Occident
- Massage Californien Evolution en 3 niveaux
- Massage Ayurvédique
- Massage Thaï
- Réflexologie Plantaire & Palmaire
- Lecture Corporelle & Profils Energétiques
- Kobido Visage & Tête
- Massages Biodynamiques
- Massage Lemniscate
- Anatomie & Massages
- Energie, Centrage & Vitalité

Ecole agréée FFMBE
Paris / Avignon / Inde

www.biopulse-formationmassage.com - 01 44 82 51 29
12 rue St Sauveur 75002 Paris – siret 489792580



Se former à la pratique du coaching
Un Métier • Une formation Certifiante

Devenez Coach professionnel

Venez découvrir une **approche multidisciplinaire** centrée sur l'**Humain**
Prise en charge possible au titre de la formation professionnelle

Bordeaux, Lille, Paris & Rouen
www.latelierdescoachs.fr
tel 05 40 01 10 93

Pratique du coaching
Supervision
EFT
Ennéagramme
Spirale dynamique
Formateur coach





Ecole de Formations en Psychologies

Journées et formation ouvertes à tous

La pensée de JUNG

Découvrir, approfondir, expérimenter

Cours « La Symbolique »
Sur 2 we : 24-25-26 janvier, 28.29.30 mars 2014

Cours « Psychanalyse Jung »
Sur 3 we : 7-8 juin, 13-14 septembre, 25-26 octobre 2014

Formation à la pratique du Mandala
Module de 3 journées :
9 janvier, 6 février, 6 mars 2014

Séminaires expérientiels
« La Persona» *du 13 au 16 Février*
« La Grande-Mère » , *8-9-10 mai*
(Réalisation de 2 mandalas)

Basée sur l'oeuvre de C.G.JUNG, notre vocation est de répondre aux besoins d'un monde en QUÊTE de SENS

01 48 87 27 87
www.savoirpsy.com
savoirpsy@orange.fr




Réalisez votre Rêve
Devenez Thérapeute Professionnel
DE LA FORMATION À L'INSTALLATION
NOUVEAU GUIDE 2013-2014
CYCLES SUR 1 À 5 ANS
Formations certifiantes allant de l'initiation aux perfectionnements
Inscriptions possibles toute l'année.
INSTITUT cassiopée formation
cassiopee-formation.com
Paris - Chatou
Psychopraticien
Sophrologue-relaxologue
Massages bien-être
Praticien en Energétique
Journées d'initiation : Samedi 18 et dimanche 19 janvier
Documentation gratuite sur simple demande
Renseignez-vous au
01 74 08 65 94


SOPHROLOGUE
SOPHROTHERAPEUTE
Ecole de Sophrologie et de Sophrotherapie Existentielle
agréée par la FF2P et l'EAP
Responsable : Jean-Luc COLIA
Formation de Sophrologue et de Sophrothérapeute
CEP : Certificat Européen de Psychothérapie
Paris - Bordeaux - Colmar
Secrétariat : 05-56-48-03-40 - www.iseba.fr
www.alsace-sophrologie-formation.com


LeDôJô
Des formations certifiantes aux métiers de la relation d'aide
PRATICIEN EN PSYCHOTHÉRAPIE
COACH
PNL
HYPNOSE ERICKSONIENNE
LIGNE DU TEMPS
SUPERVISION
CONFÉRENCES ET SOIRÉES À THÈME GRATUITES
Certifié
Qualifié
OPQF
www.ledojo.fr
Tél. : 01-43-36-51-32
2 square Vermenouze 75005 PARIS

PNL

PNL & ENNÉAGRAMME À CAEN
Cycles PNL agréés NLPNL
Cycles Ennéagramme
Communication Active
France Doutriaux, 27, r. Coqs,
14400 Bayeux. **Tél. : 06.81.97.64.29**
francedoutriaux@gmail.com
communication-active-normandie.fr

NOUVELLE FACULTE LIBRE DE PARIS
Formation en Psychothérapie et Psychanalyse intégrative diplômante
Enseignement supérieur & Formation professionnelle
Déclaré au Rectorat de Paris
Rentrée 17 Février 2014
Inscription ouverte tous niveaux
Soirée d'infos par le Directeur le 21 janvier, 20 H à Paris 2ème
Pour infos & documentation :
Tél. : 01 40 13 05 52
www.nfl.online.fr



DEVENIR NUTRIPUNCTEUR
Une profession certifiée
▶ Une méthode issue de 30 ans de recherche pour répondre à la demande d'approche globale
▶ Des solutions naturelles pour renforcer la vitalité de façon ciblée, vérifiable et reproductible
Tél. : 07 50 20 10 36 www.profession-nutripuncteur.com

TOUTES DISCIPLINES

ÉCOLE DE SOPHRO-THÉRAPIE ET DE P.N.L THÉRAPEUTIQUE
Formation complète diplômante
avec Elke Coisnon, titulaire du C.E.P.
Tél. : 04.79.61.63.09 - Fax. : 04.79.61.22.11
www.sophrotherapie.com

BILAN DE COMPÉTENCES-COACHING
Cours de Psycho, grapho, symbolisme
A Paris et à distance depuis 1954
www.ich-formation.com
01.48.74.43.60



EPC École de Psychologie Clinique
Paris & Aix en Provence
FORMEZ-VOUS AUX METIERS DE LA PSYCHOLOGIE
- Psychologie générale
- Psychologie Analytique de C.G.Jung
- Psychologie de l'enfant
- psychotransgénérationnelle
- Psychotraumatologie et victimologie

EPC : 04 42 26 86 48
www.epc-psycho.com
Espace Beauvalle Bât. C,
Rue Mahatma Gandhi, Aix en Provence
Prestataire de formations professionnelles enregistré sous le n°93.13.1439613. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Centre de Formations
Sophrologues - Spécialisations
Techniques Complémentaires

Formations Professionnelles
- Sophrologue Praticien RNCP
  * Sophrologue Spécialiste Cycle Supérieur
  * Sophrologie, périnatalité et parentalité
- Intervenant en Toucher Relaxant
  Méthode Fuhen
- Energéticien Praticien et Maître-Praticien
  Méthode Ré-Qi-Libre©
  www.reqilibre.com

Spécialisations
- EFT
  * Module 1, 2 et 3
- Méthodes de Relaxation
  * Verbale et non verbale

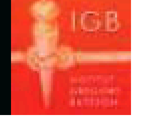
Avançons ensemble vers votre projet !
Tél. : 01 64 24 04 28
www.evolutionformation.eu

INSTITUT **GREGORY BATESON**

Représentant officiel du MRI de Palo Alto pour l'Europe francophone depuis 1987
Membre fondateur du BSST

Centre de consultation à Paris
132, rue Lafayette,
Paris 10e
(M° Gare du Nord)

Formation à la Thérapie Brève
Centre de consultation
Selon le modèle de Palo Alto
Paris, France - Liège, Belgique
Modules de base, d'observation et de perfectionnement
Hypnose – Coaching

Tél. : 01 40 39 98 80
www.igb-mri.com


Stages intensifs d'hypnose
Paris, Nice & îles Canaries
Anneau gastrique
authentique virtual gastric band
Poids, TCA & nutrithérapie
Méthode Chataigner
Arrêt du tabac en une séance
06 09 12 14 50
Frédérique Chataigner
poidsdubonheur.com
hypnose-chataigner.com

MÉDITATION
PLEINE CONSCIENCE et PSYCHOLOGIE PRATIQUE
3 fois 3 journées exceptionnelles pour mieux se connaître, se comprendre, s'accepter et ainsi développer une véritable liberté intérieure, une joie de vivre.
Alain Berjonval : psychothérapeute et coach depuis 1992
Hugues Nass : responsable du Centre Zen de la Gendronnière depuis 2002, à été ordonné moine zen par maître Deshimaru en 1977
SITE : www.synchronicite-et-avenir.com
Tél. 01 46 74 91 91

Enseignement Privé Supérieur
Cours à distance ou Week-end

le CERFPA
Praticien en psychothérapie
PNL - Coaching - Hypnose
Astro - Grapho - Morpho
Conseiller conjugal
Naturopathie - Homéopathie
Art-Thérapie - Massage Tuina
CERFPA - Bureaux Espace 3000
Ave Lantelme - 06700 St Laurent / Var
Tél. 04 93 19 37 17
www.cerfpa.com

CENTRE D'ÉQUI-THÉRAPIE COMPORTEMENTALE
Consultations - Formations - Accompagnement
Tel : 06 58 11 52 71 - email: provahorses@gmail.com
www.team-japaris.ffe.com



Une approche thérapeutique et de coaching, naturelle et enrichissante
LE CHEVAL FACILITATEUR
Le retour à la source
Entreprises - Professionnels - Particuliers
Venez découvrir et vous former :
avec le cheval, son langage et les outils appliqués PNL et Hypnose Ericksonienne

STAGES

- **STAGES A PARIS : "STRESS, PEUR, COLÈRE,** jalousie", "Oser être et savoir faire", "Gestion des conflits", "Heureux en couple", "Savoir dire", "Amour et dépendance"...
David Jeruzalska : 06.76.18.03.31

- **TANTRA C. LORAND - 06 13 05 01 76**
Soirées (75) 5/2 & 5/3. St Valentin fête de l'intime couples 13-16/2 - La danse de Kali 27/2-2/3 - Alchimie de la colère 14-16/3 Identité et sexualité masculine et féminine 21-23/3 - Transcendanse Toulouse 4-6/4 Tibetan Pulsing 11-13/4
www.tantrachristinelorand.com

ECRITURE

- **STAGES - FORMATIONS**
"Ecrire une chanson"
"Ecrire une nouvelle"
Renseignements : 06.95.56.88.53
Site : christineescudero.com

- **ECHANGES, DIALOGUES**
par correspondance, en philosophie, art-thérapie contre stress et déprime.
Ecrire journal, Réf. Psy. 336/01

LES PETITES ANNONCES DES PSYS

ILE DE FRANCE

PARIS 6E ET MONTGERON (91)
Kathy Barois-Cogrel - 01 45 44 31 89
Th. cognitives et comport., PNL, Sophro. Analytique jungien. Confiance en soi, diff. relation., conflits, pbs couple, sommeil, stress, gestion émotions, prépa. examens

PARIS 8E - 06 88 61 24 03
Isabelle Besombes
Thérapies brèves et dév. personnel.
Le pouvoir créateur de la pensée !
therapies-breves-paris.fr

PARIS 9E ET NEUILLY (92)
Jill Hanon - 06 03 85 93 53
Psychanalyste - Psychologue
Hypnothérapeute : boulimie, anorexie, analgésie, insomnie, sevrage tabac. Skype. Anglais-espagnol

PARIS 10E - 01 40 39 98 80
Institut Gregory Bateson
Centre de Consultation Thérapeutique - Thérapie Brève - Ecole de Palo Alto. www.igb-mri.com

PARIS 11E ET VAL D'OISE
Gil Morand - 06 86 71 63 72
Psychanalyste intégratif (Jung, Freud) Sexologue, Sophrologue. Thérapie de Couple, stress, pb. identité, père...

PARIS - V/DOM. OU CAB. 15E
Valérie Carpentier - 06 15 48 77 68
Trouver en Soi ressources et capacités pour mener une vie épanouie
www.sophrologie-etresoimeme.com

PARIS 19E - 06 84 82 85 80
Philippe Romon
Psychanalyste en formation, ouvert à la Gestalt et à la Méditation, propose de vous accompagner dans la résolution de vos difficultés de vie.

BOULOGNE (92) OU V/DOM. PARIS
Nina Caurier - 06 60 67 73 68
Hypnose Ericksonienne - Sophro Analyse
Thérapies psychocorporelles. Gestion du stress. Confiance en soi. Enfants et adultes

BRETAGNE

LORIENT - VANNES - 06 12 17 48 71
Cabinet Marithé Couchevellou
Psychothérapeute Sophrothérapeute
Gestion Stress. Coaching dirigeants.
Profil perso/prof. - Bilan parcours.

PACA

L'ISLE-SUR-LA-SORGUE (84800)
Catherine Frébault - 06 62 06 47 87
Praticienne en Shiatsu. 09 83 22 23 79
Prendre soin de soi, éliminer les tensions et le stress, rééquilibrer le corps et l'esprit.

RELATION D'AIDE

• **APPROCHE CENTRÉE SUR LA PERSONNE**
Formation à l'entretien d'aide et à la psychothérapie (Carl Rogers) :
Cycle 1 (14j) et cycle 2 (3 ans)
ACP Formations - 01.46.89.01.67
http://acpformations.free.fr

• **GROUPE D'ÉTUDE CARL ROGERS**
Formations Professionnelles à la Relation d'Aide et à la Psychothérapie centrées sur la personne. Tél. : 01.47.05.84.82
9, av. de la Motte-Picquet, 75007 Paris.
www.groupe-etude-carl-rogers.com

SCIENCES HUMAINES

Après son 1er livre à succès, **Michelle-J NOEL** nous emmène dans une nouvelle dimension, celle de notre pouvoir personnel de guérison et nous donne des clés pour vivre heureux



Un livre qui va changer votre vie



Jeûne Vitalité

JEÛNE ET RANDONNÉE EN PROVENCE
S'accorder une vraie pause et prendre soin de soi
Encadrement professionnel - Environnement exceptionnel
Hébergement de qualité - Stages agréés FFJR
Accueil en toute saison - 310 jours de soleil par an
www.jeune-vitalite.com - 06 81 108 104

Psychologies magazine
335 863 exemplaires chaque mois
2 568 000 lecteurs
dont 1 835 000 femmes

MISE EN RELATION

MARIDA
Une Equipe, une Expérience certaine, des Rencontres Sélectives Nationales, Internationales, des Loisirs Choisis.
Tél. : 06.99.94.19.44 - www.marie-da.com

• **FME. CADRE EDUCATRICE, FÉMININE,** dynamique, souriante, attentive aux autres, aimt. ciné, jazz, chorale... renc. Hme. 45/55 «sincère».
Marie d'a - 06.99.94.19.44

• **TRÈS JOLIE FME., CADRE AÉRONAUTIQUE,** gracieuse et raffinée, aimt. voys, rando, natation, arts... renc. Hme. 60/70 «ayant le sens des valeurs humaines».
Marie d'a - 06.99.94.19.44

• **HME. ASSISTANT COMMERCIAL, GRD,** élégant, regard profond, aimt concerts, peinture, marche, jogging... renc. J.Fme 30/35 «ayant réelles qualités de coeur».
Marie d'a - 06.99.94.19.44

• **HME. RETRAITÉ EXPLOITANT FORESTIER,** le charme des tempes argentées, vrai gentleman, aimt. 1001 choses renc. Fme.70/80, capable «tendresse et écoute»...
Marie d'a - 06.99.94.19.44

• **POUR VIE À 2 : RECEVEZ DISCRÈTEMENT** la liste des solitaires souhaitant rencontrer personnes libres et sérieuses de votre âge, dans votre région. CIA (PC) 5 rue Goy 29337 Quimper - Tél. : 02.98.55.33.96
ccia@orange.fr

• **RENCONTRE SÉRIEUSE DANS VOTRE RÉGION**
La solitude vous pèse ? Ne restez pas seul(e). Inscription gratuite. Accompagnement, Mise en relation. Tél. : 06.17.46.05.20
www.rencontre-autrement.com

• **TOP RENCONTRES**
Ne restez plus isolé (e) !
Annonces détaillées + téléphone.
Faites de belles rencontres sérieuses dans votre région.
Tél. : 06.44.71.84.50 - Patricia

POINT RENCONTRES MAGAZINE
Ni club, ni agence
Réservé aux rencontres sérieuses de particulier à particulier. Doc. gratuite ttes régions sous pli discret :
0800.02.88.02 - Appel gratuit

FAITES DES RENCONTRES SÉRIEUSES
dans votre région, avec Personnes Libres, classées selon âge et département.
Demandez la doc. gratuite : «AFFINIS»
Envoi discret, sans engagement.
Tél. 0820.390.200 - www.affinis.fr

• **BING ! RENCONTRES H/F AMICALES** ou amoureuses, dans votre région, 24h/24 au 08.92.39.11.12 (0,34€/mn)
ou sur www.bing.tm.fr

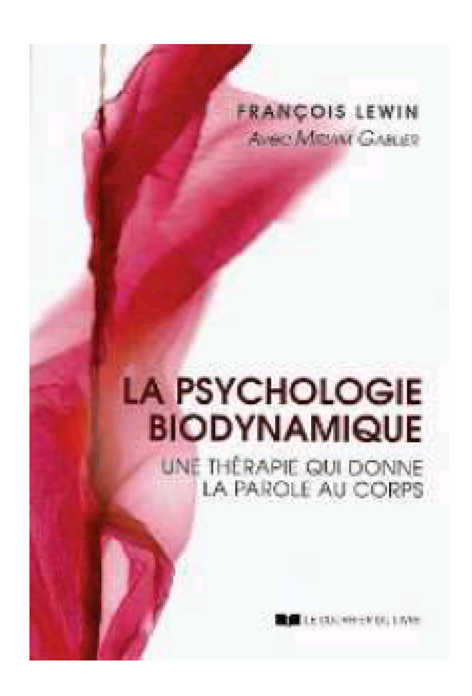
RENCONTRES

• **92 - H. 50A., SYMPA, NATUREL, CULTIVÉ,** souhaiterait renc. F. naturelle pour créer couple et plus dans une relation épanouie, sincère, durable.
Ecrire Journal, Réf. Psy. 336/02

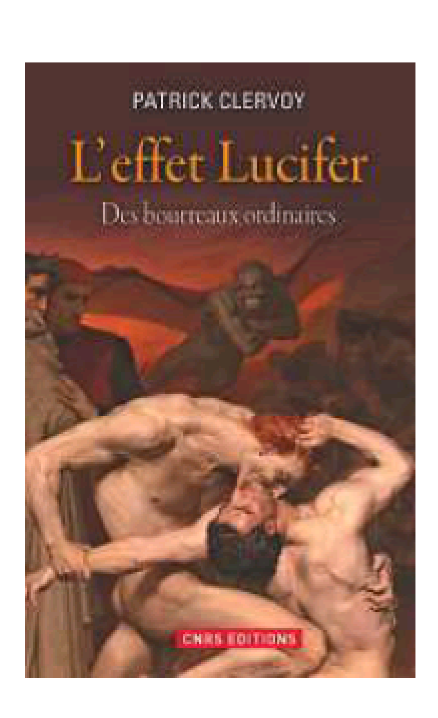
• **H. 49A., OFFRIRAIT MONTAGNE DE TENDRESSE** à JF. + belle à l'intérieur qu'à l'extérieur pour partager joies d'être à deux avec humour, bonheur, rire et complicité.
Rdvs : 06.61.63.14.30

LOCATION DE SALLES

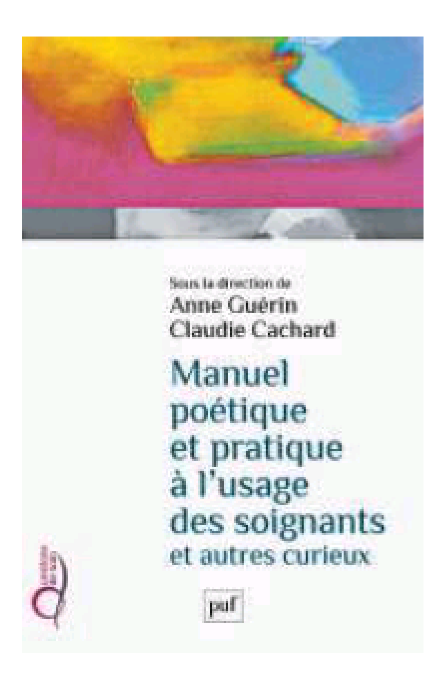
• **PARIS 15E - ATELIER D'ARTISTE** à louer au créneau horaire. Sur cour et très bien placé. Pour artistes ou thérapeutes.
At. Souffle d'intégrité : 06.26.37.10.04











Notre sélection du mois

PAGES COORDONNÉES PAR **ERIK PIGANI**, AVEC **ELSA GODART**, **CHRISTINE SALLÈS** ET **MARIE-FRANCE VIGOR** LIRE AUSSI PP. 28 À 33.

PSYCHOLOGIE

La Psychologie biodynamique
F. Lewin avec M. Gablier

Au cours des années 1950, la psychologue et physiothérapeute norvégienne Gerda Boyesen (1922-2005) développe l'idée que les effets du stress sont liés au système digestif. Elle met alors au point une technique de massage spécifique et crée la psychologie biodynamique, qui s'appuie sur un travail à la fois verbal, émotionnel et corporel, et apporte un regard particulièrement novateur sur le lien corps-esprit. François Lewin, cofondateur et directeur de l'École biodynamique de Montpellier (psychologie-biodynamique.com), vient de publier le tout premier livre en français sur cette méthode. On y découvrira, bien sûr, ses fondements, les concepts de l'énergétique et de la somatisation, la pratique étayée par des cas, mais, surtout, pourquoi et comment notre corps nous « parle » et peut être considéré comme la clé de notre inconscient. Un essai de haut niveau, mais très accessible, qui non seulement concerne les thérapeutes psychocorporels, mais intéressera aussi tous ceux qui s'interrogent sur les relations entre le corps et l'esprit.

Le Courrier du livre, 228 p., 18 €.

Guérir de sa mère
B. Allain Dupré

« **I**l est des plaies qui ne se referment jamais. On voudrait que leurs cicatrices s'effacent jusqu'à disparaître de notre peau d'adulte. » C'est par ces mots que débute l'ouvrage de la psychanalyste Brigitte Allain Dupré sur un sujet inépuisable : le rapport à notre mère. Comment parvenir à se sortir, une fois adulte, des blessures de celle qui n'a pas été notre plus solide ancrage? Qui nous a infligé des bleus à l'âme? Qui n'a pas permis de tisser des liens fondamentaux ? Sommes-nous condamnés à reproduire, à subir, à répéter cette souffrance, ces manques? Certes non, comme le rappelle l'auteure, en nous expliquant comment parvenir à se constituer une identité bien à soi (séparation avec le corps psychique, différenciation...), puis à réduire l'écart entre la présence-absence de la mère, pour enfin arriver à s'ouvrir pleinement sur le monde. Une lecture « parlante ».

Eyrolles, 192 p., 18 €.

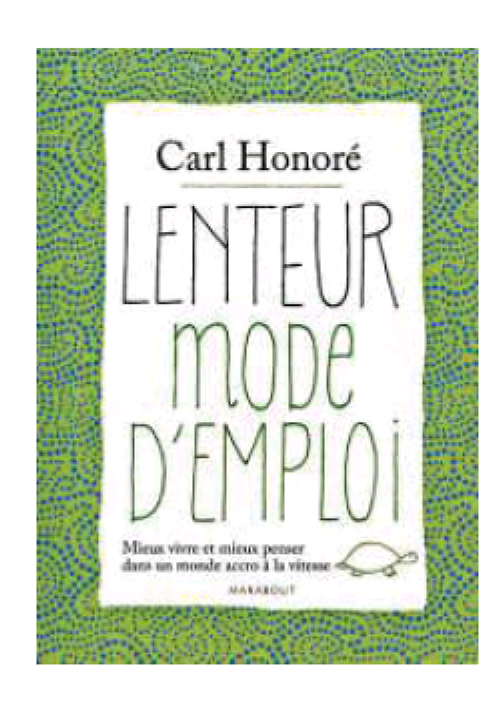
L'Effet Lucifer
P. Clervoy

Comment devient-on bourreau ? À partir de cette question, Patrick Clervoy a élaboré un sujet surprenant autant que dérangeant : le psychiatre se penche sur l'énigme qui consiste à savoir si, en chaque être humain, ne se cache pas un bourreau en puissance. « L'effet Lucifer » serait cette capacité que nous aurions de nous transformer en tortionnaire. Le mal est-il inné ? Est-ce une question de choix ou au contraire une fatalité ? Pour nous donner des réponses, il analyse notamment le massacre de la Saint-Barthélemy, le génocide arménien, la cruauté envers les animaux ou encore les rites de bizutage. Une lecture profonde qui pose la question aussi bien du registre inconscient de la violence que celle du renoncement du sens moral.

CNRS Éditions, 336 p., 20 €.

2es Rencontres internationales sur les expériences de mort imminente
Coll.

Événement sans équivalent dans le monde, ces rencontres autour de la NDE (*near death experience*, « expérience de mort imminente », EMI en français) se sont déroulées à Marseille en mars 2013. Elles ont réuni des chercheurs et des personnalités scientifiques telles que Raymond Moody, le « père » de la NDE, le neurochirurgien américain Eben Alexander, auteur du best-seller *La Preuve du paradis* (Guy Trédaniel Éditeur, 2013), le psychiatre Olivier Chambon, les médecins anesthésistes Jean-Jacques Charbonier et Jean-Pierre



Postel, le psychologue Éric Dudoit et bien d'autres invités qui ont fait le point sur la recherche scientifique autour de ce phénomène et sur les applications thérapeutiques de la NDE. Sonia Barkallah, organisatrice de ce colloque passionnant, en a publié les actes, une véritable mine d'informations et de réflexion sur la conscience et l'inconscient, qui ouvre des perspectives étonnantes sur le pouvoir de transformation de notre esprit. On pourra aussi en découvrir les interventions les plus marquantes dans le DVD sorti parallèlement (S17 Production, 4h29, 25 €).
S17 Production, 372 p., 20 €.

Manuel poétique et pratique à l'usage des soignants et autres curieux
Sous la dir. de A. Guérin et C. Cachard

Issu du groupe Corps, psychose, psychanalyse, créé en 1981 dans un hôpital psychiatrique public à l'initiative du médecin chef Guy Baillon, ce manuel collectif est avant tout un lexique qui répertorie de nombreux mots à la croisée de la clinique, du quotidien, de la souffrance et du soin. On y retrouve les notions d'hospitalité, de rêve, d'emprise, de folie, de responsabilité, de corps, d'isolement, de légèreté… Véritable boîte à outils de la relation de soin, ce livre permet une véritable plongée au cœur des maux humains. Et, pour en rendre compte, la meilleure des langues est celle de la poésie. Ainsi, les auteurs « se sont attachés à traduire en mots la lumière et la musique émanant des fonds psychiques souterrains lorsqu'ils entrent en résonance dans l'intime de soi et avec l'autre ».
PUF, 200 p., 12 €.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Lenteur, mode d'emploi
C. Honoré

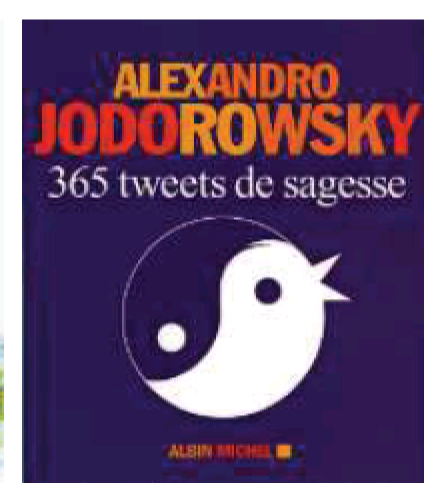
Après le succès de son *Éloge de la lenteur* (Marabout, 2013), le journaliste canadien Carl Honoré propose ici d'appliquer le *slow* (un appel au ralentissement : faire mieux plutôt que vite, trouver un « juste temps » en fonction de notre rythme naturel, aimer moins vite, manger lentement…) à des problématiques collectives et sociétales : le réchauffement climatique, l'obésité, la croissance dangereuse dans les entreprises, l'échec scolaire… Sans oublier, bien sûr, les conseils individuels. À l'époque où tout va décidément trop vite et où l'on exige que nos demandes soient satisfaites dans l'instant, où la patience devient un idéal plutôt qu'une vertu, il est temps d'apprendre à prendre son temps.
Marabout, 288 p., 15,90 €.

>>>

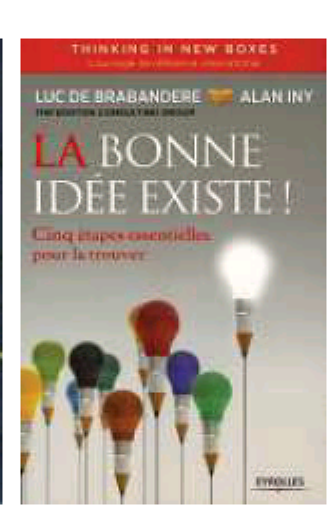
PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF











>>> **L'Art de bien agir**

R. Dobelli

Dans son dernier ouvrage, le créateur et chef d'entreprise suisse Rolf Dobelli tente de déjouer les pièges mentaux qui nuisent à notre réussite et à notre bonheur. Comment ? En luttant contre nos erreurs de jugement. Il s'attaque alors à une cinquantaine de voies sans issue que nous avons l'habitude d'emprunter : pourquoi troque-t-on ce qui est bien contre ce qui est nouveau ? Pourquoi dit-on du mal des ambitieux ? Pourquoi la première impression n'est pas la bonne ? Pourquoi préfère-t-on le risque à l'incertitude ? Ainsi, en nous apprenant à lutter contre ces « biais cognitifs » (erreurs de perception, d'évaluation, d'interprétation...), l'auteur nous invite, avec humour et légèreté, à réévaluer notre faculté de décision et d'action.

Eyrolles, 250 p., 18 €.

Si on changeait !

D. Chapot

La vie dont nous rêvons nécessite parfois de grands changements... qui nous font peur ! Il n'est en effet pas simple de vaincre la force des habitudes pour effectuer des choix qui impliquent non seulement des renoncements, mais surtout d'affronter la réalité. Dominique Chapot, psychothérapeute, a été formée à l'école de Palo Alto – qui a théorisé la démarche systémique centrée sur la communication et la relation. En commençant par des exercices d'introspection, l'auteure nous montre comment, pas à pas, se délivrer du carcan de nos habitudes, retrouver nos désirs profonds, mieux communiquer avec soi-même...

Ixelles Éditions, 304 p., 19,90 €.

365 Tweets de sagesse

A. Jodorowsky

« **N**e parle pas de toi-même sans t'accorder la possibilité de changer. » Avec un demi-million de *followers*, le compte Twitter d'Alexandro Jodorowsky est l'un des plus suivis du monde hispanique. Il nous livre ici le meilleur de ses petites pensées quotidiennes, qui appellent toutes à mettre notre conscience au pouvoir. Le recueil de cet artiste toujours aussi pétillant de malice et de bon sens pousse à la méditation, mais aussi au partage.

Albin Michel, 162 p., 10 €.

Méditations sur l'amour bienveillant

F. Midal

Après le succès de ses *Douze Méditations guidées pour s'ouvrir à soi et aux autres* (Audiolib, 2011), Fabrice Midal renouvelle l'expérience du CD audio et nous propose douze nouvelles méditations guidées pour développer tendresse et chaleur envers soi et envers les autres. Une voie royale pour guérir les blessures du cœur, découvrir le pouvoir de la compassion et vivre des relations plus authentiques.

Audiolib, 3 CD audio (3 h 13), 20 €.

La bonne idée existe !

L. de Brabandere et A. Iny

Deux spécialistes internationaux de la stratégie et de la créativité ont mis au point une méthode en cinq étapes (douter, explorer, diverger, converger, réévaluer) destinée à nous aider à devenir plus créatifs. Avec une clé : échapper aux modèles existants pour voir le monde autrement, mais en construisant surtout de nouveaux cadres afin de mieux préparer l'avenir. Si cet essai s'adresse avant tout aux experts et aux dirigeants d'entreprises, il pourra donner de bonnes idées à tous ceux qui veulent libérer leur créativité.

Eyrolles, 324 p., 28 €.

SANTÉ

Soigner autrement

J.-P. Moureau

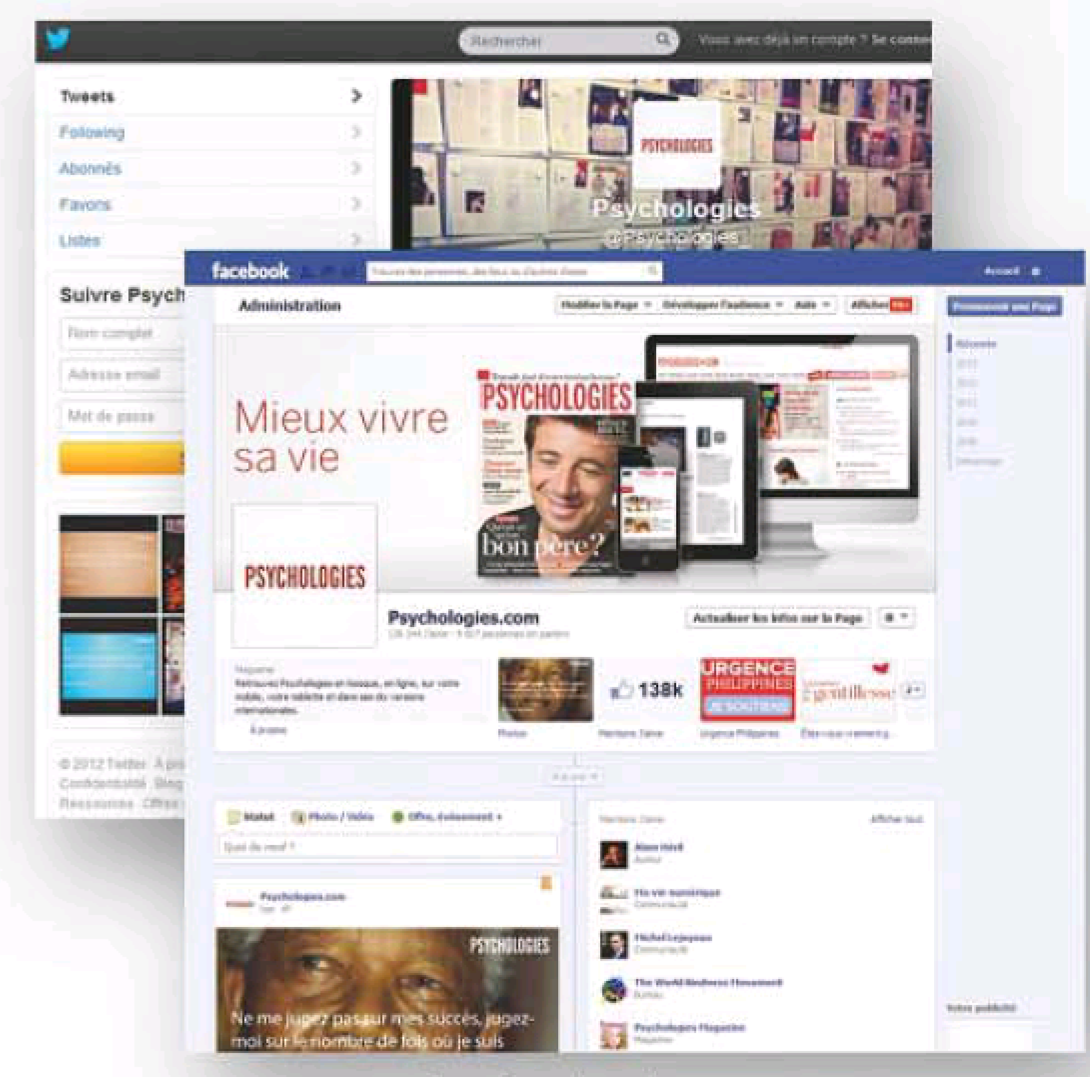
Au début des années 1960, Christian Trédaniel (1934-2011), frère de l'éditeur Guy Trédaniel, fonde puis >>>

PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF

Plus de 3 millions de visiteurs chaque mois sur **INTERNET**



Sur **facebook**. et **twitter** plus de 130 000 fans*



*sur Facebook

Avec

PSYCHOLOGIES

Restez connectés 24h/24



Sur l'**iPad** : disponible sur le Kiosque d'Apple, Relay.com et le kiosque.fr

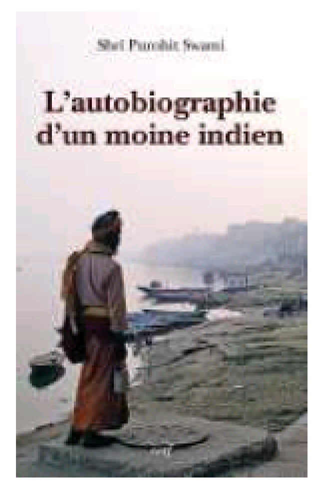


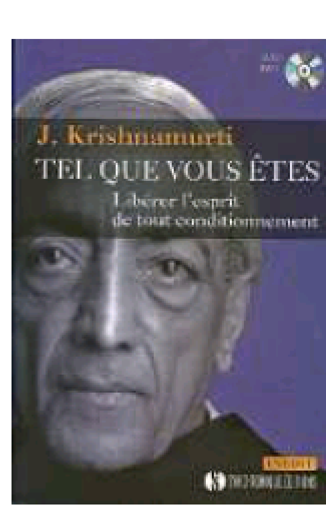
Sur l'**iPhone** : appli disponible gratuitement sur l'Appstore













>>> commence à développer l'étiopathie, une discipline de soins fondée sur les techniques ancestrales des rebouteux, mais novatrice par son approche systémique du corps humain. Cette « chirurgie non instrumentale » ne recourt à aucune médication, uniquement à des interventions manuelles. À travers son parcours personnel, Jean-Paul Moureau – que le neuropsychiatre David Servan-Schreiber n'hésitait pas à qualifier de « pionnier » – explique pourquoi cette méthode naturelle recherche les causes de la maladie avant d'en traiter les symptômes, et pourquoi les instances officielles de la médecine classique dénigrent ces approches efficaces et peu onéreuses. Un essai engagé pour une méthode encore peu connue en France.

Seuil, 204 p., 17 €.

L'Univers du reiki

É. Gauthier

Technique japonaise d'imposition des mains, le reiki – terme qui signifie « l'esprit et l'énergie universelle » – a pour but de dissiper les nœuds énergétiques à l'origine de nos blocages, physiques comme psychologiques. Contrairement aux guérisseurs occidentaux, les praticiens en reiki utilisent une méthode et des gestes codifiés qui s'appuient sur les principes philosophiques bouddhistes, les médecines chinoises et hindoues. Édith Gauthier, praticienne et formatrice, a effectué un travail minutieux pour nous faire découvrir l'histoire complexe de cette méthode créée au début du XXe siècle par Mikao Usui, ses écoles, les différentes approches et techniques… Un ouvrage indispensable pour mieux connaître cette pratique, et découvrir à quel point nous sommes reliés à l'univers et aux autres.

Éditions Bussière, 328 p., 23 €.

SPIRITUALITÉ

Jung, l'expérience intérieure

M. Cazenave

En 1997, Michel Cazenave publiait cet ouvrage pour nous faire découvrir Carl Gustav Jung, non pas à partir de son œuvre, de ses théories ou même de sa biographie, mais en retraçant l'histoire « psychologique » de l'inventeur de la psychologie des profondeurs. Le livre débute en 1903, année où Jung est encore au tout début de sa pratique. Mais le philosophe s'attarde surtout sur les années 1950, quand le psychiatre confirmé construit, sculpte et décore la tour de Bollingen, au fil de son expérience intérieure. Avec une belle plume de narrateur, Michel Cazenave nous fait découvrir la part lumineuse, mais parfois tourmentée, de celui qui a passé son existence à vouloir faire reconnaître la réalité de l'âme. Une belle réédition, augmentée et illustrée.

Dervy, 216 p., 19 €.

L'Autobiographie d'un moine indien

Shri Purohit Swami

Dans la lignée des grands spiritualistes indiens tels que Vivekananda, Ramathirta et Aurobindo, Shri Purohit Swami (1882-1941) est un moine mendiant (*swami*) surtout connu pour sa traduction en langue anglaise de la Bhagavad-Gîtâ. Au début des années 1930, il se rend à Londres, où il rencontre William Butler Yeats (prix Nobel de littérature en 1923), avec qui il collabore notamment dans le domaine de la traduction. Shri Purohit Swami n'a jamais cessé par la suite d'établir des ponts entre la sagesse orientale et l'Occident. Cet ouvrage, qui peut se lire à différents niveaux (témoignage d'une Inde d'un autre temps, ouvrage sur le surnaturel qui laisse la part belle aux miracles, récit passionnant d'une aventure de vie, trésor d'enseignement et de sagesse…), est avant tout une belle leçon d'humilité et de foi.

Cerf, 288 p., 20 €.

Tel que vous êtes

J. Krishnamurti

Qu'est-ce que la liberté d'esprit ? Comment observer le monde tel qu'il est ? En 1955, Krishnamurti avait donné huit entretiens publics dans la vallée d'Ojai, en Californie, sur la façon de se libérer de ses désirs, ne plus voir le monde à travers les grilles de nos dogmes, ne plus se laisser piéger par notre mental… Ces textes inédits, fondamentaux pour comprendre la pensée de cette grande figure de la spiritualité, sont accompagnés d'un DVD émouvant d'une rencontre publique filmée à Ojai en 1984.

Synchronique Éditions, 176 p., + un DVD, 16,90 €.

RÉCITS

J'ai choisi la vie

M. Alvery et H. Gabert

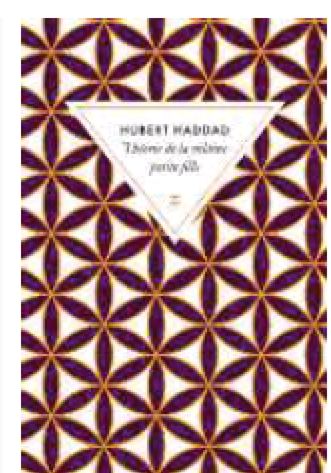
Marie est sujette à de violentes crises, Hélène vit dans une oscillation continuelle de hauts et de bas. Pourtant, à les voir, rien ne laisse présumer qu'elles sont bipolaires : l'une est éditrice à Paris, l'autre, coach sportif à Bruxelles, et toutes deux sont mariées et mères de deux enfants. Derrière la façade de cette vie sociale se cachent cependant les angoisses, les crises obsessionnelles, l'impossible équilibre, les camisoles chimiques, la douleur d'une existence qui ne parvient pas à se stabiliser. Heureusement, au fil des pages de ce récit sobre et profond, on comprend qu'elles ont fait le même choix : se battre et vivre. Bouleversant.

Payot, 224 p., 18 €. >>>

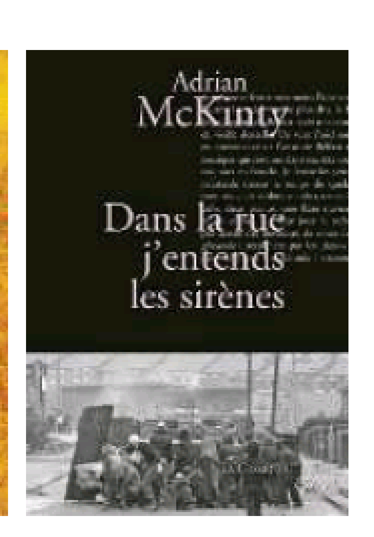
PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF











Je suis à l'Est !

J. Schovanec

« **D**urant mon enfance, la naïveté était l'un de mes points marquants. Mes parents m'appelaient parfois "le Beignet". Je croyais à tout ce que les gens racontaient, même les choses aberrantes », avoue l'auteur, un autiste Asperger, dans ce témoignage aidant à plus d'un titre. Docteur en philosophie, diplômé de Sciences-Po, Josef Schovanec revient sur son parcours chaotique et agrémente cette nouvelle édition de propos édifiants. De son propre aveu, il aurait aimé « démontrer qu'on ne peut pas compartimenter le spectre de l'autisme ». Un récit de vie à partager, tant il interpelle sur le besoin qu'ont certains à étiqueter.

Pocket, 288 p., 6,70 €.

Une famille en noir et blanc

S. Claverie

Candidat à l'adoption, un couple de Français blancs n'a absolument pas envisagé – et a même écarté – la possibilité de devenir un jour les parents d'un bébé noir. Pourtant, il se présente, au grand désarroi de ses futurs père et mère, assez honnêtes pour décrire par le menu et sans langue de bois leur ignorance de l'autre (plutôt que du racisme) puis la découverte de la différence, aussi vite effacée que les préjugés. Pas politiquement correct du tout, ce joli récit raconte au jour le jour, à l'intention de l'enfant accueilli, l'apprentissage de la tolérance et le processus intime de l'adoption au noble sens du terme, par l'amour évident. Y compris celui de l'entourage, famille et copains, embarqués dans cette intimité mouvementée. Une belle leçon d'altérité.

Anne Carrière Éditions, 184 p., 17 €.

ROMANS

Théorie de la vilaine petite fille

H. Haddad

« **M**a grande sœur est une dame habillée à la mode de New York. Une fois ôtée sa houppelande sous laquelle abriter cinq amants, le buste étroit comme un bréchet de poule dans son costume de voyage… » C'est ainsi que l'une des sœurs Fox se moque de son aînée. Et le lecteur de jubiler avec cette révision loufoque de l'histoire de ces trois sœurs américaines qui « inventèrent » le spiritisme. Un roman foisonnant dans lequel on plonge avec enthousiasme et que l'on quitte à regret… démêlant à grand-peine le romanesque du réel.

Éditions Zulma, 400 p., 20 €, en librairies le 2 janvier.

La Mémoire du monde

S. Janicot

Pour raconter au « je » ce nouvel Everest littéraire, la romancière et journaliste Stéphanie Janicot se met dans la tête de Mérit, devenue immortelle après avoir bu un philtre. La jeune héroïne traverse le temps et nous convie à un voyage singulier, revisitant la mythologie et l'Égypte ancienne. En nous attachant à suivre le destin des descendants de la narratrice, nous faisons plus qu'effectuer un dépoussiérage de nos connaissances scolaires : nous nous interrogeons sur la transmission et réfléchissons à l'importance de la grande histoire à proprement parler.

Albin Michel, 574 p., 25 €.

Le Legs d'Adam

A. Rosenfeld

« **A**dam m'a légué ses yeux, sa bouche, son nez, et une liasse de papiers qui n'est pas parvenue à sa destinataire », confie Edward Cohen dès l'introduction, en parlant de son grand-oncle qui lui ressemble trait pour trait. Fils unique d'une mère partie avec un sosie d'Elvis, surnommé avec tendresse par son beau-fils « Dieu unique des éléphants », celui-ci mène une vie de patachon. Au dam de la grand-mère maternelle, dépositaire de la mémoire d'Adam, la brebis galeuse de la famille. Cet homme, par amour, avait choisi de vivre dans le ghetto de Varsovie pendant les années de guerre pour se donner une chance de retrouver Anna, sa bien-aimée, et a dû en assumer les conséquences au prix fort. C'est ce que va découvrir Edward, en prenant peu à peu conscience de ce qui fait la valeur d'un homme… Un premier roman surprenant.

Gallimard, 384 p., 21,50 €, en librairies le 9 janvier.

Dans la rue j'entends les sirènes

A. McKinty

Si vous ne vous mettez pas à fredonner du U2 (pour les plus éclectiques) ou que vous ne filez pas illico chez votre libraire pour trouver la première enquête de Sean Duffy, c'est que, sans doute, vous ne prisez pas le genre noir. L'ambiance de ce roman renvoie au souvenir du Bloody Sunday : en 1972, l'armée britannique avait tiré sur des manifestants nord-irlandais désarmés, tragédie qui avait été mise en chanson par le groupe U2. La sympathie éprouvée pour Sean Duffy, le héros, est quasi instinctive. Est-ce parce qu'il est humble ? Doux et romantique ? Castagneur quand il le faut ? Adepte du lâcher-prise lorsque sa hiérarchie (policière) lui pèse ? Ou est-ce parce que Sean illustre ce qu'est faire acte de courage et de résistance dans un contexte qui invite à la lâcheté et aux compromissions ? À vous de le découvrir.

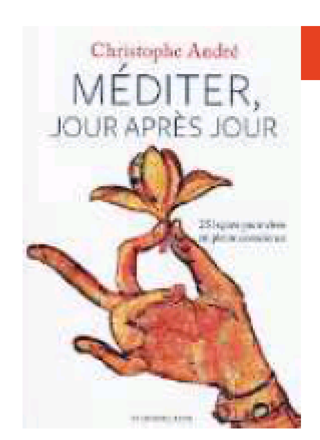
Stock, 400 p., 22 €.

PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF



Le palmarès des livres du « moi »

CLASSEMENT FNAC/*PSYCHOLOGIES* NOVEMBRE 2013
Avec *Psychologies magazine*, découvrez chaque mois le palmarès des meilleures ventes de la Fnac, établi à partir de tous les points de vente de l'enseigne.

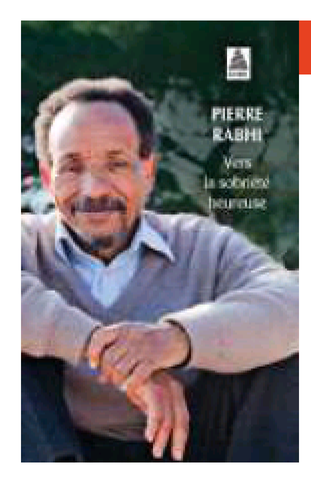


PSYCHOLOGIE

1
Méditer, jour après jour
Christophe André
L'Iconoclaste, 2011

2
Trop intelligent pour être heureux ?
Jeanne Siaud-Facchin
Odile Jacob, 2008

3
Petit Traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens
Robert-Vincent Joule et Jean-Léon Beauvois
PUG, 2012

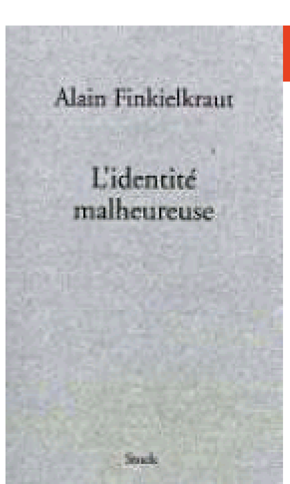


SPIRITUALITÉ

1
Vers la sobriété heureuse
Pierre Rabhi
Actes Sud, 2013

2
Du bonheur, un voyage philosophique
Frédéric Lenoir
Fayard, 2013

3
Plaidoyer pour l'altruisme
Matthieu Ricard
NiL, 2013



PHILOSOPHIE

1
L'Identité malheureuse
Alain Finkielkraut
Stock, 2013

2
Le Magnétisme des solstices
Michel Onfray
Flammarion, 2013

3
Petit Traité de l'abandon
Alexandre Jollien
Seuil, 2012

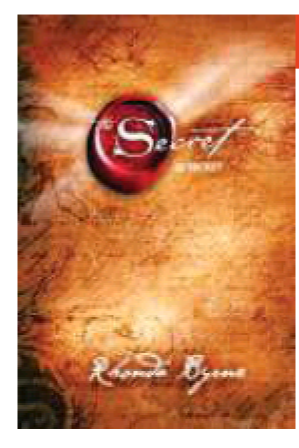


SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

1
Soyez femme, mais pensez comme un homme
Steve Harvey
Trésor caché, 2009

2
Ma bible des huiles essentielles
Danièle Festy
Leduc.S Éditions, 2008

3
Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi
Michel Odoul
Albin Michel, 2002



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

1
Le Secret
Rhonda Byrne
Un Monde différent, 2008

2
Les mots sont des fenêtres
Marshall B. Rosenberg
La Découverte, 2005

3
Cessez d'être gentil, soyez vrai !
Thomas d'Ansembourg
Les Édtions de l'Homme, 2013



Dans La Nostalgie heureuse *(Albin Michel, 2013), l'écrivaine raconte son retour au Japon. Émotion des retrouvailles avec ceux qui l'ont marquée… Comme Nishio-san, sa nounou, à qui elle avouait ses premières découvertes de la Bible et sa fascination pour le personnage de Jésus. « Un être magnifique, un maître », confie* ***Amélie Nothomb.***

LE JOUR OÙ…

“Une voix intérieure m'a parlé”

Chaque mois, une personnalité revient sur un moment de prise de conscience spirituelle ou existentielle. Ce mois-ci, **Amélie Nothomb.**

Elle est née en 1967 au Japon, où son père était diplomate. Elle porte un nom connu en Belgique, où la famille Nothomb a créé le parti catholique. « J'aurais pu baigner dans un catholicisme austère. Mais, en s'installant au Japon, mes parents ont découvert une façon de croire qui ne devait rien à la religion familiale. On leur avait mis dans la tête l'absurde adage “Hors de l'Église, point de salut”, et ils découvraient la civilisation japonaise, sa capacité à faire cohabiter des croyances et des sagesses comme le bouddhisme, le zen, le shintoïsme… Ce qui les amena à s'affranchir de leur héritage catholique. »

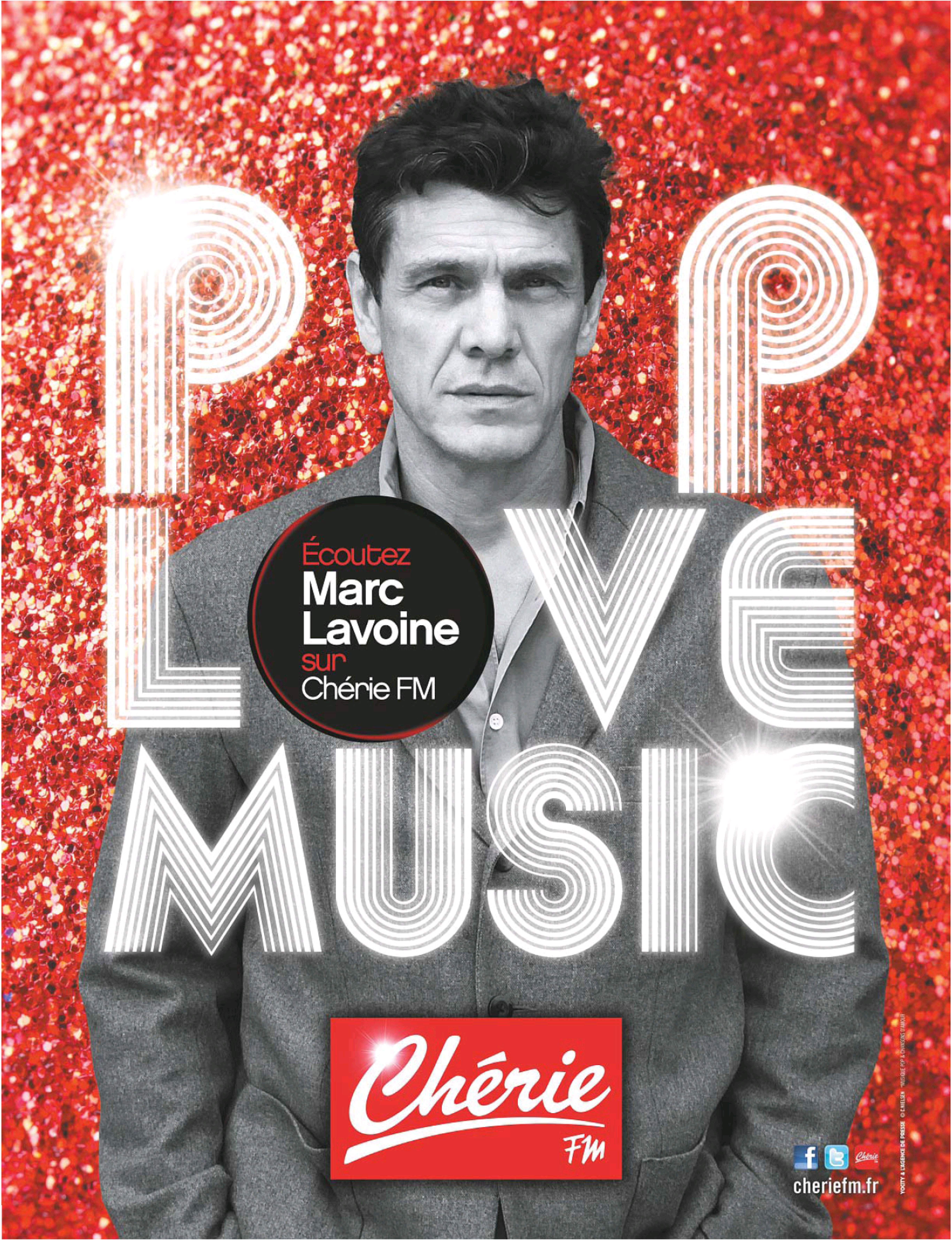
La future romancière va donc grandir dans un univers familial où la foi est absente. Ce qui ne l'empêche pas d'être tôt habitée par un questionnement spirituel. Il y a le souvenir d'une nuit qui remonte aux premières années de son enfance. « J'étais dans mon berceau. J'ai soudain entendu une voix dans ma tête qui disait : “C'est moi qui vis à travers toi, souviens-toi.” C'est un souvenir très précis que je n'ai jamais perdu. » Plus tard, Amélie Nothomb lit la Bible en cachette de ses parents. « L'Évangile m'a saisie. Je trouvais Jésus formidable ! J'aimais sa façon de se taire, de ne pas immédiatement répondre aux questions. Ne pouvant partager ces découvertes avec mes parents, j'en parlais avec Nishio-san, ma nounou. Avec une généreuse tolérance, elle, la Japonaise shintoïste, m'encourageait à poursuivre. » Secrètement, pendant des années, Amélie prie chaque jour : « Je parlais à Dieu, tout simplement. »

À l'adolescence, ce dialogue est soudain bouleversé. « J'ai subi, à l'âge de 12 ans, une violente agression. Après ce terrible traumatisme, plusieurs voix s'opposaient dans ma tête. Celle de Dieu, bientôt submergée par d'autres voix méchantes. À 17 ans, j'ai décidé d'évacuer tout cela. Je me suis dit : “Je n'y crois plus !” »

Elle rentre en Belgique et s'inscrit à la fac publique. **« Je voulais ne plus rien avoir à faire avec la religion. Mais cette résolution n'a pas tenu bien longtemps. Parce que croire n'avait jamais été pour moi une “décision”.** C'était une évidence, une perception totalement rétive au doute. C'était ainsi, je ressentais depuis toujours une présence transcendante à mes côtés que je ne cherchais pas à personnifier. Nier cette dimension spirituelle aurait été de ma part un mensonge. » La future auteure de *Stupeur et Tremblements*[1] n'en redevient pas pour autant catholique. « J'aime le christianisme. Mais sans penser que c'est la seule voie. D'autres religions disent la même quête. Aucune n'est supérieure… Ce qui a évolué en moi, c'est que ce ressenti spirituel n'éprouve plus le besoin de s'exprimer au travers d'une religion précise. Je suis une mystique sans religion. » Elle ajoute : « L'écriture me traverse. Elle est parfois une forme de prière… » BERTRAND RÉVILLION

1. Le Livre de poche, 2001.

BERTRAND RÉVILLION est philosophe, journaliste, éditeur et diacre. Dernier ouvrage paru : *Conversations spirituelles*, préfacé par Éric-Emmanuel Schmitt (Médiaspaul, 2012).



MUSIC
Écoutez
Marc
Lavoine
sur
Chérie FM
Chérie
FM
cheriefm.fr
YOOTY & L'AGENCE DE PRESSE



narciso rodriguez

for her